



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OHJATUN LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN SOSIAALISTEN TAITOJEN VAHVISTAJANA VARHAISKASVATUKSESSA

Maria Salonen

Ina Schmidt

Elina Ylinen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2017
Sosionomikoulutus
Varhaiskasvatus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomikoulutus
Varhaiskasvatus

SALONEN, MARIA; SCHMIDT, INA & YLINEN, ELINA:

Ohjatun liikunnan merkitys lapsen sosiaalisten taitojen vahvistajana varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyö 89 sivua, joista liitteitä 29 sivua
Toukokuu 2017

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaiset ohjatun liikunnan harjoitteet vahvistavat parhaiten lasten sosiaalisia taitoja. Toisena tavoitteena oli saada laajempi käsitys ohjatun liikunnan suunnittelun tärkeydestä päiväkodin henkilökunnalle. Opinnäytetyössä painotettiin myös lasten osallisuuden tukemista toiminnan suunnittelussa. Lisäksi selvitettiin, kuinka ohjaaja pystyy toiminnallaan kehittämään lasten sosiaalisia taitoja ryhmässä ja mihin toiminnassa kiinnitetään huomiota. Opinnäytetyön tarkoituksena oli perustaa liikuntakerho, jossa tuettiin lasten sosiaalisten taitojen vahvistamista. Liikuntakerhon pohjalta luotiin Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansio työntekijöiden tueksi.

Yhteistyökumppanina toimi yksi Tampereen kaupungin päiväkodeista. Tutkimukseen osallistui 25 lasta ja kaksi lastentarhanopettajaa. Tutkimus oli laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimusmenetelminä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua, joka nauhoitettiin ja litteroitiin. Lisäksi tutkimusmenetelminä oli huolellisesti suunniteltu ohjaus, havainnointi ja palautekeskustelut.

Tutkimustuloksista selviää, että ohjatulla liikunnalla on merkittävä rooli lasten sosiaalisten taitojen vahvistajana, kun toiminta suunnitellaan huolellisesti ja panostetaan omaan toimintaan ohjaajana. Liikuntaleikit ja -pelit, joissa esiintyy paljon vuorovaikutus- ja tunteidenkäsittelytilanteita, tukee lasten sosiaalisten taitojen vahvistumista. Tutkimustuloksista selviää myös ohjaajan roolin merkitys. Hyvään ohjaajuuteen sisältyy tasavertainen ja oikeudenmukainen kohtelu, kannustava ja tukeva työote sekä toiminnan tavoitteellisuus.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansio, johon koottiin hyväksi havaittuja sosiaalisia taitoja vahvistavia liikuntaleikkejä ja -pelejä. Kansio tehtiin päiväkodin työntekijöiden tueksi. Siinä painotettiin toiminnan suunnittelun ja tavoitteellisuuden tärkeyttä.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

SALONEN, MARIA; SCHMIDT, INA & YLINEN, ELINA:

The Importance of Guided Exercise in Strengthening Children's Social Skills in Early Childhood Education.

Bachelor's thesis 89 pages, appendices 29 pages
May 2017

The objective of this practice-based thesis was to examine children's social skills through guided exercises. The aim was to obtain information on how guided exercise reinforces children's social skills and how instructor's behavior affects their social skills. This thesis emphasized on the importance of careful planning and goal-directing activities.

The purpose of this thesis was to plan and create a physical exercise club. Games and activities that were selected, reinforced children's social skills. The main purpose of this thesis was to produce a Guided exercise in early childhood education folder.

The study was a qualitative study and the data were analyzed using semi-constructed interviews, which were recorded and transcribed. Two kindergarten teachers were interviewed. The data were also collected through observations, feedback discussions and carefully planned activities.

The findings indicate that guided exercise has a major role in reinforcing children's social skills. It is required that the activities are planned carefully and the focus is placed on instructor's behavior as a model.

The final product of this thesis was a Guided exercise in early childhood education folder that was produced for kindergarten personnel. The folder can be used to support and guide kindergarten personnel when activities are planned.

Key words: early childhood education, guided exercise, children's social skills

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	8
2.1	Liikuntakasvatus	8
2.2	Liikunta varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa	10
2.3	Ohjattu liikunta	12
3	3–6 -VUOTIAIDEN LASTEN SOSIAALINEN KEHITYS JA SOSIAALISET TAIDOT	14
3.1	Lapsen sosiaalinen kehitys.....	14
3.2	Sosiaaliset taidot	18
3.3	Synnyynnäinen temperamentti	19
4	OHJAAJUUS	22
4.1	Ohjaajuuden määritelmä	22
4.2	Ohjaajan rooli	23
4.3	Lapsiryhmän ohjaaminen päiväkodissa	24
5	HAVAINNOINTI	28
5.1	Yleistä havainnoinnista.....	28
5.2	Lapsi havainnoinnin kohteena	30
5.3	Ryhmä havainnoinnin kohteena.....	31
6	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	33
6.1	Opinnäytetyön tausta	33
6.2	Tutkimustehtävä ja -kysymykset	34
6.3	Tutkimuksen toteutus.....	35
6.4	Tutkimusmenetelmät	37
7	TUTKIMUSTULOKSET	39
7.1	Liikuntakerho Lumiukot	39
7.2	Ohjaajan oma toiminta.....	41
7.3	Haastattelun tulokset.....	43
7.4	Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen liikunnallisten harjoitteiden keinoin	47
7.5	Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansio.....	48
8	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	50
9	POHDINTA.....	53
	LÄHTEET.....	57
	LIITTEET	60
	Liite 1. Lupalomake vanhemmille.....	60
	Liite 2. Puolistrukturoidun teemahaastattelun runko	61

Liite 3. Havainnointilomake	1
Liite 4. Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansio	1

1 JOHDANTO

Uusien liikuntasuositusten mukaan alle 8-vuotiaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Tämä sisältää fyysiseltä aktiivisuudeltaan eritasoista liikuntaa, kuten rauhallista kävelyä tai liikuntaleikkejä, reipasta ulkoilua sekä vauhdikasta liikuntaa. (Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia päivässä 2016.) Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) painotetaan liikunnan merkitystä lapsen elämässä. Lapselle tulee tarjota positiivisia kokemuksia liikunnasta ja esitellä lapselle eri liikuntamuotoja mahdollisimman monipuolisesti. Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa on suuri, koska se antaa lapselle erinomaisen tilaisuuden harjoitella sosiaalisia taitoja ja toimia vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa. Ohjatulla liikunnalla voidaan vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja, etenkin tunne- ja yhteistyötaitoja. Kun toiminnan avulla pyritään vahvistamaan lasten sosiaalisia taitoja, on ohjaajalla tässä merkittävä rooli. Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee vielä aikuisen apua esimerkiksi tunteiden hallinnassa ja ilmaisussa sekä siinä, miten ryhmässä toimitaan. Tärkeää on muun muassa toisten huomioon ottaminen sekä sääntöjen kuunteleminen ja niiden mukaan toimiminen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen ohjatun liikunnan keinoin ja lisätä lasten kanssa työskentelevien tietoutta sekä ymmärrystä aiheesta. Ohjatulla liikunnalla on suuri merkitys lapsen sosiaalisessa kehityksessä. Perustamme siis liikuntakerhon, jonka jälkeen kokoamme Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansion, johon keräämme hyviksi koettuja ohjattuja liikuntaharjoitteita, jotka vahvistavat lasten sosiaalisia taitoja. Tavoitteenamme on selvittää, millaiset ohjatun liikunnan harjoitteet tukevat parhaiten lasten sosiaalisten taitojen kehitystä. Selvitämme myös ohjaajan roolin merkitystä ja sitä, mitä ohjaajan tulee ottaa omassa toiminnassaan huomioon, kun ohjaa lapsiryhmää.

Päätimme opinnäytetyömme aiheen jo keväällä 2016 ja se tarkentui lopulliseen muotoonsa vuoden lopulla. Aiheen valintaan vaikuttivat yhteinen kiinnostuksemme varhaiskasvatukseen ja liikuntaan. Lisäksi olemme tehneet havaintoja siitä, kuinka osa lasten kanssa työskentelevistä näyttää panostavan toiminnan suunnitteluun liian vähän. Toiminta ei myöskään aina ole tavoitteellista tai perusteltua. Aihe on myös hyvin ajankohtainen uusien liikuntasuositusten voimaantulon myötä ja koimme, että ohjatun liikunnan

avulla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa lasten sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Pelkkä aiheen teoreettinen tutkiminen ei olisi antanut niin monipuolisia tuloksia, joten oli luonnollinen valinta tehdä opinnäytetyöstämme toiminnallinen.

Opinnäytetyömme koostuu toiminnallisesta osuudesta, tuotoksesta ja raportista. Yhteistyökumppanimme toimi yksi Tampereen kaupungin päiväkodeista. Toiminnallista osuutta varten perustimme kyseiseen päiväkotiin Lumiukot -liikuntakerhon, johon osallistui 25 lasta. Suunnittelimme monipuolista ja tavoitteellista toimintaa, jossa oli otettu huomioon lasten toiveet. Näin saimme tuettua lasten osallisuutta toiminnassamme. Lisäksi kannustimme lapsia liikkumaan ja tuimme heidän sosiaalisten taitojen kehittymistä. Liikuntakerhon jälkeen haastattelimme kahta lastentarhanopettajaa. Opinnäytetyömme tuotoksena on Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansio. Raporttiin sisällyttämme teoriaa liikuntakasvatuksesta, 3–6-vuotiaiden lasten sosiaalisista taidoista, ohjaajuudesta ja ohjaajan roolista sekä havainnoinnista. Teorian jälkeen kerromme opinnäytetyöprosessistamme ja tutkimustuloksistamme. Tämän jälkeen mietimme eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä aiheita sekä pohdimme opinnäytetyöprosessiamme kokonaisuudessaan. Liitteistä löytyy Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansio sekä muut käyttämämme lomakkeet. Käytämme opinnäytetyössämme termejä kasvattaja ja ohjaaja, jotka sisältävät käsitteet varhaiskasvattaja, kasvatuskumppani ja lasten kanssa työskentelevä.

2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen tavoitteena on auttaa lasta myönteisen suhteen muodostumisessa omaan kehoonsa ja luomaan positiivinen käsitys itsestä liikkujana. Kasvattajan tehtävänä on toteuttaa tavoitteellista liikuntakasvatusta, joka edellyttää taitoa havainnoida lapsen kehitystä, suunnitelmallista toiminnan arviointia sekä yhteistyötä vanhempien kanssa. (Hujala, Turja, Elo, & Roos. 2014: 73.)

2.1 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatus tarkoittaa toimintaa, jossa tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta liikuntaan liittyviä ilmiöitä. Liikuntakasvatus on näin ollen muutakin kuin sitä, miten liikuntaan kasvatetaan ja kuinka siihen opitaan. Siihen sisältyvät kaikki kasvatukseen liittyvä toiminta, jossa liikunta on osallisena. Tästä esimerkkinä on liikunnan avulla toteutettava sosiaalinen kasvatus. (Mitä liikuntakasvatus on 2010.) Varhaiskasvatuksessa liikunnan rooli on kannustava ja sen tehtävänä on tarjota kattavasti liikunnan kokemuksia, jotta jokainen lapsi voisi löytää itseään kiinnostavan liikunnan muodon. Samalla lapsi saa tilaisuuden monipuolisista liikuntakokemuksista ja tätä kautta hänellä on mahdollisuus luoda myönteisen kuva liikunnasta ja itsestään liikkujana. (Liikuntaan kasvaminen 2009.)

Liikunta mahdollistaa lapselle erinomaisen tilaisuuden ottaa luontevasti kontakteja toisten lasten kanssa ja toimimaan yhdessä niin sanotussa me-hengessä. Kasvattajan onkin suunniteltava toiminta siten, että tällaiset tilaisuudet mahdollistuvat eikä esimerkiksi toiminnan kilpailuhenkisyys mene yhteistyön ja vuorovaikutuksen edelle. Liikunnalliseen toimintaan sisältyy hyvin paljon vaativia tilanteita moraalikasvatukseen liittyen. Liikuntakasvatus antaa lapselle ainutkertaisen tilaisuuden miettiä oikean ja väärän eroa, sääntöjen noudattamisen tärkeyttä sekä itsekeskeisyyttä. Kasvattajan tulee tiedostaa kasvattaessaan lasta liikunnan avulla, että liikuntakasvatus sisältää kasvatustavoitteiden lisäksi myös liikunnan kasvatusmahdollisuudet. Ilmiönä liikunta, joka sisältää suurilta määrin ei-verbaalista vuorovaikutusta sekä aktiivista toimintaa, tarjoaa suurenmoisen tilaisuuden tukea lapsen kognitiivista oppimista sekä lisätä monikulttuurillista hyväksymistä. (Liikunnan avulla kasvattaminen 2010.)

Liikunnallisessa toiminnassa tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeässä roolissa, sillä peleissä ja leikeissä tulee paljon vuorovaikutustilanteita toisten lasten kanssa. Näissä tilanteissa lapsi tarvitsee kehittyneitä sosioemotionaalisia taitoja, jotta selviytyy näistä sosiaalisista tilanteista. (Tunne- ja vuorovaikutustaidot 2010.) Kasvattajan tehtävänä on auttaa lasta, jos hänen edellä mainittu kehitys ei ole vielä tarpeeksi pitkällä selviytyäkseen tilanteesta omatoimisesti. Sääkslahden (2015, 113) mukaan liikuntakasvatuksessa lasten sosioemotionaalisen kehityksen osa-alueeseen kuuluu tunne- ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Lapsen tulee saavuttaa muun muassa tasapainoinen tunne-elämä, taroituksenmukainen toiminta sekä hänen tulee parantaa vuorovaikutustaitojaan, jotta selviytyy myönteisesti sosiaalisista tilanteista. Jotta lapsi voi saavuttaa nämä kehitystehtävät, tulee hänen esimerkiksi tehdä yhteistyötä toisten lasten kanssa ja oppia kuuntelemaan sekä arvostamaan heidän mielipiteitään. Lisäksi lapsen tulee oppia odottamaan omaa vuoroaan, auttamaan muita, samaistumaan toisten tunteisiin ja sietämään häviämistä. Kun lapsen sosioemotionaalinen kehitys vahvistuu, johtaa se lapsen itsensä, että hänen ihmissuhteiden hallintaan, vastuulliseen päätöksentekoon ja omaan sekä toisten tietoisuuteen.

Lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta on välttämätöntä, että lapsi liikkuu monipuolisesti. Pituuden ja painon lisääntymistä kuvaamme määrälliseksi muutokseksi eli kasvuksi ja laadullista muutosta kuvaamme kehitykseksi. Lapsi tarvitsee liikkumiseen mahdollistavan elinympäristön ja hyvät kasvuolosuhteet, kuten riittävä ravinto ja uni, kehittyäkseen kokonaisvaltaisesti. Toiminnan välityksen kautta lapsi rakentaa itselleen mielikuvia ja oppii näiden kautta. Itsenäisesti liikkuessaan lapsi kokeilee, tutkii, vertailee, miettii syy-seuraussuhteita sekä tekee johtopäätöksiä. Kaikki aistit ovat mukana lapsen toiminnassa, ja siksi niistä jää myös hyvin vahvoja muistijälkiä. Nämä muistijäljet helpottavat asioiden muistamista eri asiayhteydessä ja uusissa tilanteissa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013: 464-465.)

Kun kasvattaja tukee ja auttaa lasta oivaltamaan myönteisen vuorovaikutuksen keinot liikunnallisten leikkitilanteen avulla, on hänellä samalla erinomaiset mahdollisuudet tukea lapsen sosiaalisen minäkuvan kehitystä (Sääkslahti 2015: 161). Kasvattajan tulee luoda lapselle monipuolisia liikkumisen mahdollisuuksia motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittämiseksi. Muun muassa neljä vuodenaikaa tarjoavat lapselle erilaisia liikuntamahdollisuuksia, jolloin hän pääsee yhdessä toisten lasten kanssa kokeilemaan ja kehittämään omia taitojaan. Lapsen liikkuessa eri ympäristöissä hänelle tarjoutuu tilaisuus

huomata, että valmiiksi osaamiaan perustaitoja muuntelemalla hän voi oppia uusia liikkumisen taitoja. Tätä oppimista kutsutaan motoriseksi kehitykseksi. Motorisella kehityksellä tarkoitamme kehitysprosessia, joka saa alkunsa lapsen omasta halusta oppia liikkumaan. Tämä johtaa motoristen taitojen laadulliseen kehitykseen. (Sääkslahti 2015:51, 152.)

Motoriset perustaidot ovat taitoja ja niiden yhdistelmiä, joita lapsi tarvitsee selviytyäkseen itsenäisesti arkielämän edellyttävistä motoriikkaa vaativista haasteista (Sääkslahti 2015: 56). Käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen sekä potku- ja lyöntiliikkeet ovat motorisia perustaitoja, jotka voivat kehittyä, kun fyysiset edellytykset ovat edenneet riittävän pitkälle ja lapsi on saanut harjoitella liikkumista. Suurilla lihasryhmillä tuotettujen motoristen taitojen hallinta on välttämättömyys, jotta hienomotoriset taidot kehittyvät. Lapsen on siis hallittava ensin karkeita ja isoja liikkeitä, jotta hän voi oppia säätelemään esimerkiksi maalaamiseen tarvittavaa voimaa. (Jaakkola ym. 2013: 464-465.)

Yleisesti ottaen lasten motoristen taitojen taso on geeniperimän ohjaamaa, mutta ympäristöllä ja lapsen liikuntamahdollisuuksilla on siihen suuri vaikutus. Lisäksi lapsen yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat motoristen taitojen tasoon. Näitä ominaisuuksia ovat muun muassa lapsen sukupuoli, ikä, terveydentila, hänen fyysisen kunto sekä aktiivisuutensa määrä. Monipuolisen liikunnan avulla lapsen voima, nopeus ja kestävyys kehittyvät. (Sääkslahti 2015: 51, 74.) Sosioemotionaalinen kehitys tapahtuu yhdessä motorisen kehityksen kanssa. Motoristen perustaitojen hallinta luo lapselle tilaisuuden osallistua toisten lasten kanssa peleihin ja leikkeihin, jolloin taas harjoitellaan erilaisia sosiaalisia taitoja. Ne lapset, jotka eivät hallitse motorisia perustaitoja ovat vaarassa jäädä leikkien ulkopuolelle. Tästä johtuen voidaankin pitää yhtenä merkittävänä motiivina lasten halua ja kiinnostusta osallistua ryhmiin muiden kanssa, joka kannustaa lasta kehittämään päivittäin omia motorisia perustaitojaan. (Jaakkola 2016: 33.)

2.2 Liikunta varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 46) mukaan lapsien innostaminen monipuoliseen liikkumiseen ja liikunnan iloon on yksi varhaiskasvatuksen tavoitteista. Kasvattajan ja vanhempien tuleekin kannustaa ja innostaa lasta liikkumaan erilaisissa

ympäristöissä ja säässä. Liikuntakasvatus on monipuolista, säännöllistä ja tavoitteellista toimintaa, joka lähtee parhaimmillaan lapsista itsestään. Lapsi tarvitsee fyysistä aktiivisuutta, jotta hän voi oppia uusia asioita ja taitoja sekä kasvaa ja kehittyä ikätasonsa mukaisesti. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan muotoja. Näitä ovat esimerkiksi ohjatut toiminnot, leikkiminen ulkona ja sisällä sekä erilaiset retket, joiden tulee olla luontevasti osana lapsen jokapäiväistä arkea. Varhaiskasvatuksen yksi tehtävistä on luoda pohja lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille yhdessä vanhempien kanssa. Tavoitteena on kannustaa terveelliseen ja liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan sekä ylläpitää sitä, jotta se jatkuisi läpi elämän. Edellä mainittu osaamisen alue tukee lapsen arjen taitoja, joka sisältää laaja-alaista osaamista ja itsestä huolehtimista.

Lapsen kehon tuntemuksen ja -hallinnan sekä motoristen perustaitojen kehittäminen on myös kasvattajan tehtävä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan. Lisäksi kasvattajan tulee hyödyntää liikkumisessa eri aisteja ja materiaaleja sekä käyttää monipuolisesti liikuntavälineitä, jotka ovat lapsista mielenkiintoisia. Kasvattajan tehtävänä on luoda myös erilaisia tilanteita, jossa lapsi saa kokemuksia liikunnasta yksin, parin kanssa sekä ryhmässä. Liikkumisen kestoja, intensiteettiä ja nopeutta tulee vaihdella luontevasti. Lapset saavat jo varhaisvuosien aikana kokemuksia erilaisista liikuntaleikeistä, kuten perinteisistä pihaleikeistä. Kasvattajan tehtävänä on kannustaa lasta liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun vuodenajasta riippumatta. Eri vuodenaikojen hyödyntäminen luo lapselle mahdollisuuden kehittää motorisia perustaitojaan, sillä vuodenaikat sisältävät erilaisia ulkoilun mahdollisuuksia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Lapsen motorisen oppimisen ja kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta on tärkeää, että ohjattua liikuntaa on säännöllisesti. Tämän vuoksi kasvattajan on muistettava suunnitelmallisen havainnoinnin tärkeys työssään. Kun varhaiskasvatuksen työntekijät suunnittelevat päivän rakennetta, kuten toiminnan sisältöä ja ympäristöä, tulee heidän miettiä lasten liikunnan osuus siten, että lapset saavat nauttia mahdollisimman monipuolisesti liikunnan eri muodoista. Liikuntavälineiden tulee olla näkyvillä ja lasten saatavissa myös silloin, kun on omaehtoisen leikin ja liikunnan aika. Liikuntavälineiden turvallisuus huomioidaan ja niitä tarkistetaan säännöllisesti, jotta lapset eivät satuttaisi itseään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2016: 46.) Liikuntavälineitä tulisi käyttää

myös niiden oikean käyttötarkoituksen mukaan ja niistä tulee puhua oikeilla nimillä. Huomasimme juuri tämän asian ohjatessamme liikuntakerhoamme. Käytimme viestikapuloina lapiota, ja kun lapset joutuivat odottelemaan omaa vuoroaan, alkoi muutamat heistä kaivaa lapiolla lunta maasta. Pidimme jatkossa huolta siitä, että käytimme liikuntavälineitä niiden oikean käyttötarkoituksen mukaan.

2.3 Ohjattu liikunta

Monet ohjatut liikuntatilanteet, kuten leikit ja pelit, herättävät lapsessa vahvoja tunteita. Liikkumisen avulla lapsilla on erinomainen mahdollisuus oppia tunnistamaan ja käsittelemään omia tunteitaan. Lapsen ollessa 3–4 vuoden ikäinen hän osaa jo matkia erilaisia tunteita ilmeillä ja eleillä. Kielteisiä tunteita lapsi pystyy hallitsemaan jonkin verran ja uskaltaa ilmaista iloa, surua, empatiaa ja pettymystä tutussa ilmapiirissä. Kasvattajan on muistettava rohkaista lapsia itseilmaisuun sekä luoda tilanteita, missä lapsi saa liikunnan ja kehollisen ilmaisun kautta tuoda näkyväksi edellä mainittuja perustunteita. Kun lapsi on 5–6-vuotias, hän ilmaisee tunteitaan enemmän sanojen kuin toiminnan välityksellä. Tämän vuoksi kasvattajan tulee tietoisesti luoda liikeilmaisuun ja keholliseen kokemukseen perustuvia liikkumisen mahdollisuuksia, sillä silloin hän turvaa lapsen laaja-alaisen itseilmaisun toteutumisen. Kun ympäristö kannustaa lasta tunteiden tunnistamiseen, on hänellä silloin mahdollisuus harjoitella tunteiden hallintaa, ilmaisua sekä niiden sanoittamista. (Sääkslahti 2015: 114, 120.)

Ohjatun toiminnan suunnittelussa kasvattajan on otettava huomioon monipuoliset sisällöt ja riittävä vaihtelu, jotta hän tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Kasvattajan tuleekin suunnitellusti vaihdella ympäristöä, välineitä, lasten ryhmittelyä, opetusmenetelmiä sekä harjoiteltavia motorisia taitoja. (Sääkslahti 2015: 174) Paras lähtökohta ohjattuun toimintaan olisi se, että lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen ja tästä nouseva tavoitteenasettelu ohjaisi toiminnan sisältöä. Lisäksi kasvattajan on mietittävä aikataulua, omaa ohjaustyyliään sekä palautteen antoa toiminnan aikana. Isoissa yksiköissä on hyvin tyypillistä, että tilojen käyttöä joudutaan vuorottelemaan. Tästä johtuen onkin yleistä, että toiminnan sisällön suunnittelun lähtökohtia ovat myös ryhmäkokoa ja käytettävän tilan aikataulu. Yksittäisten toimintahetkien rakenne olisi kuitenkin hyvä säilyttää samankaltaisena. Kun ohjattu toiminta alkaa ja päättyy tutuilla ja toistuvilla rutiineilla, luo tämä lapseen turvallisuuden tunnetta. Kasvattajan tehtävänä on luoda

ryhmän tarpeita vastaavat rutiinit. Energisessä lapsiryhmässä hän voi esimerkiksi nime-
tä jokaiselle lapselle oman paikan, joka on toiminnan aikana tämän henkilökohtainen
alue. Tälle alueelle kasvattaja voi tarvittaessa palauttaa lapsen, jos tilanne niin vaatii.
(Sääkslahti 2015: 177.)

Kasvattajan tehtävä on ohjatussa toiminnassa kannustaa lapsia oppimaan uusia taitoja ja
haastamaan itsensä sekä auttaa lapsia keksimään uusia liikkumisen tapoja. On hyvä
muistaa, ettei täydellinen suoritus ei ole päämäärä, vaan se, että lapsi uskaltaa kokeilla
ja harjoitella uusia taitoja. Tämä on merkityksellinen paikka kannustaa ja kehua lasta,
koska tällöin lapsi motivoituu uuden oppimiselle sekä iloitsee siitä. Lapsen vireystila
voimistuu fyysisesti aktiivisen toiminnan aikana, joten kasvattajan on tärkeä muistaa
rauhottaa lapset toiminnan päättyessä, ettei ylivireinen tila jää päälle. Lapsi pystyy rau-
hoittumaan loppurentoutukseen, jos hän on saanut liikkua toiminnan aikana riittävästi.
Rentoutuksen jälkeen toiminta tulisi päättää pieneen reflektioon, joka voi koostua esi-
merkiksi siitä, että muistellaan mitä tehtiin ja opittiin, mikä oli kivaa, mikä oli vaikeaa
sekä mitä uutta tekisi mieli kokeilla. (Sääkslahti 2015: 178) Toiminnan tulisi päättyä
aina samankaltaisiin loppurutiineihin, jonka jälkeen laitetaan yhdessä lasten kanssa toi-
mintahetken aikana tarvittut tavarat ja välineet paikalleen.

Ylöjärven kaupungin varhaiskasvatuksen (2015, 12.) mukaan on tärkeää osallistaa lap-
sia mukaan toimintaan, muun muassa ottamalla lapsi mukaan ohjeistukseen tai siivouk-
seen. Näin saadaan vähennettyä aikaa lasten odottamisesta ja hiljaiselta ohjeiden kuun-
telulta sekä lisättyä kasvattajan ja lasten välistä vuorovaikutusta oppimistilanteessa.
Sääkslahti (2015, 178) on samaa mieltä, että tämä on lapselle merkittävää. Lapsi kokee
olevansa mukana tärkeässä toiminnassa ja siivotessaan lapset oppivat kantamaan vas-
tuuta päiväkodin yhteisistä tavaroista ja välineistä samoin. Tämä tapahtuu myös silloin,
kun siivotaan lelut omaehtoisten leikkien jälkeen.

3 3–6 -VUOTIAIDEN LASTEN SOSIAALINEN KEHITYS JA SOSIAALISET TAIDOT

Kasvattajan on tärkeä ymmärtää ja tietää, kuinka lapsien sosiaaliset taidot kehittyvät yleisesti etenevien kehitystasojen mukaisesti. Lapsien kehitystä tulee kuitenkin tarkastella yksilöllisesti, sillä lapset kasvavat sekä kehittyvät yksilöinä omaan tahtiinsa. Lasten sosiaalisia taitoja voidaan vahvistaa. Ensin on selvitettävä, mitkä lasten sosiaaliset taidot kaipaavat vahvistusta ja sen jälkeen löydettävä parhaat keinot ja tavat niiden vahvistamiseen. (Improving kid`s social skills 2013.)

3.1 Lapsen sosiaalinen kehitys

Lapsen sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan yksilön kehittymistä eri ryhmien ja sosiaalisten yhteisöjen jäseneksi. Sosiaaliset suhteet lapsen kehityksen edetessä muuttuvat ja laajenevat. Sosiaalisen kehityksen kautta lapsi tulee tietoiseksi omasta erillisyydestään ja samalla tarpeestaan liittyä muihin ihmisiin. Sosiaalinen toiminta on myös perusta lapsen minäkäsityksen muodostumiselle. (Koivunen & Lehtinen 2015: 174) Lapsen sosiaalinen kehitys jatkuu koko elämän ajan, mutta perustaidot opitaan lapsuuden aikana. Lapsuudessa muodostetaan kuvaa siitä, millainen yksilö kokee olevansa ja miten tulisi olla suhteessa muihin, jotta hyväksyminen tapahtuisi muiden keskuudessa. (Rit-mala, Ojanen, Sívén, Vihunen & Vilén 2010: 166.)

Kolmevuotias lapsi tarvitsee ja haluaa yhä enempi leikkeihinsä mukaan muita lapsia. Onkin tärkeää, että lapsi kohtaa toisia lapsia opetellen heidän kanssaan yhdessäolon pelisääntöjä. Erilaiset roolileikit ovat tässä iässä suosiossa. Kuvitteluleikkeihin innoittavana tekijänä toimii mielikuvitus, jonka myötä lapsi voi rentoutua ja olla avoimempi toimiessaan toisten kanssa. Yhdessä leikkiminen ei aina suju, sillä sosiaaliset taidot vasta muovautuvat tässä ikävaiheessa. Lapsi saattaa olla ristiriitatilanteissa aggressiivinen, kuten esimerkiksi hän huutaa, haukkuu tai voi takertua kiinni toisesta lyömällä tai potkimalla. Tämän vuoksi on hyvä harjoitella lapsen kanssa sosiaalisia taitoja. Lapsen ollessa ujo, on hyvä varata aikaa toisten lasten kanssa toimimiseen ja tukea lasta vuorovaikutustilanteessa, jolloin lapsi rohkaistuu niissä. Aikuisen on myös hyvä ohjata ja

kannustaa rohkeaa ja päättäväistä lasta huomioimaan muita lapsia. Kolmevuotias lapsi voi myös antaa lohtua toisen ollessa surullinen. (3–4-vuotiaan sosiaaliset taidot 2017.)

Oman vuoron odottaminen tai toiselle hetkeksi lelunsa antaminen on monelle lapselle vaivattomampaa heidän ollessaan melkein neljä vuotta. Lapsiryhmässä hän ei ole enää niin jännittynyt, vaan hän pystyy rentoutumaan ja olemaan vapautuneempi. Vaikka lapsi pystyy olemaan yhä rennommin lapsiryhmässä, hänelle voi silti tulla hetkiä, jolloin hän on arka ja ujo. On merkityksellistä, että lapsella on toisia ihmissuhteita hänen vanhempiansa lisäksi. Lapsen on myös kyettävä olemaan erossa hänelle tärkeistä ihmisistä pieniäkin ajanjaksoja. Pohjana lapsen hyvinvoinnille on kuitenkin vanhempien kanssa oleva vuorovaikutus sekä heidän keskinäiset askareet. Kohokohtana lapselle toimii ajanvietto vanhempien kanssa, yhteisen elämisen jakaminen sekä yhdessä nauraminen ja hulluttelu. Huumori näyttäytyy eri tavalla lapsen alkaessa iloita siitä. Vanhempiaan kohtaan hän on kykenevä ilmaisemaan suurieleisesti rakkautta ja ihailua. Jokaiselle lapselle on myös hyvin tärkeää, että hänen vanhempansa kehuvat häntä ja lapsi saa ihailua heidän osaltaan. Lapsi pyrkii käytöksellään saamaan heiltä näitä kehuja. (3–4-vuotiaan sosiaaliset taidot 2017.)

Lapsen ollessa neljän vuoden ikäinen, hän ei ole enää niin itsekeskeinen, sillä hän on entistä kykenevämpi huomioimaan toisten toiveita ja tunteita. Hän kykenee myös tuomaan esille empaattisuuttaan muita kohtaan ja siten on pystyväinen asettumaan toisen asemaan. Lisäksi lapsi osaa lohduttaa toisia sekä saa heidät hyvälle mielelle. Lapsi pitää kovasti muiden kanssa olemisesta. Haasteellista on edelleen tunteiden kontrolloiminen. Aggressiivisuus saattaa näkyä lapsen yhteisleikeissä esimerkiksi lapsen tönissä toista lasta. Tässä iässä leikit voivat olla riehakkaita ja rajuja. Ristiriitatilanteissa hän osaa hyödyntää vielä enemmän puhetta eikä toisen päälle käyminen ole enää niin yleistä. Lapsi osaa myös neuvotella entistä paremmin. Lapset haluavat leikkiä usein joko kahdestaan tai kolmen hengen joukoissa. Mieluisia yhteisiä leikkejä ovat rooli- ja mielikuvitusleikit. Mielikuvituksen avulla lapsi voi ideoida luovasti leikkeihin erilaisia uusia piirteitä sekä käyttää monipuolisesti ja kekseliäästi tavaroita. Rooli- ja mielikuvitusleikien lisäksi lapsen mielenkiintoa herättävät yksinkertaiset sääntöleikit sekä erilaiset joukkuepelit. Häviämisen sieto on yhä haastavaa. (4–5-vuotiaan sosiaaliset taidot 2017.)

Nelivuotias lapsi tarkastelee ja arvioi minäkuvaansa verraten itseään toisiin lapsiin. Hän arvioi omaa osaamistaan muihin ja miten hän suoriutuu toisten ikätovereiden parissa. Tämä on lapsen itsetunnolle hyvin tärkeä tekijä. Lapsi voi tuntea olevansa huono, jos hän kokee erottuvansa muista lapsista esimerkiksi hänen hitautensa myötä. Kasvattajan tehtävänä on edesauttaa lapsen hyvää itsetuntoa kannustamalla ja tukemalla lasta sekä tuoda esille lapsen taitoja ja kyvykkyyttä. Tässä iässä myös lapsen moraalikäsitys kasvaa ja kehittyy. Hän miettii ja puntaroi, mitä eroavaisuuksia on hyvässä ja pahassa sekä oikeassa ja väärässä. Lapsi myös pohtii oikeudenmukaisuuden merkitystä, mikä on reilua ja mikä taas on epäoikeudenmukaista. Hän voi tarinoida kuvitteellisia asioita vilkkaan mielikuvituksensa myötä. Kasvattajan onkin hyvä selittää lapselle ja tuoda ilmi, mikä ero on sadulla ja totuudenmukaisella asialla. (4–5-vuotiaan sosiaaliset taidot 2017.)

Toisten lasten ja aikuisten kanssa ajan viettäminen tuottaa usein mielihyvää ja iloa viisivuotiaalle lapselle. Ystävät merkitsevät hänelle paljon ja hänellä voikin olla jo tärkeitä ja hyviä ystävyys-suhteita. Lapsi on etevä leikkiessään ystäviensä kanssa. Myös ihas-tumisia voidaan kokea vastakkaiseen sukupuoleen. Viisivuotiaan lapsen ystävyys-suhteet ovat hyvin lujia. Hän on taitava sosiaalisesti, sillä hän kykenee neuvottelemaan ja keskustelemaan asioista sekä sanoittamaan tunteitaan ja tuomaan niitä esille. Lapsi on myös pystyväinen joustamaan tilanteen niin vaatiessa. Ristiriitatilanteita ei enää kehity niin helposti, mutta toki ne ovat läsnä yhteisissä leikeissä. Lapsi haluaa antaa hyvän kuvan itsestään ystävien silmissä suurelleisesti ja leuhkimalla. Asioiden kelvollisuuteen ja hienouteen vaikuttavat laajalti ystävien näkökulmat ja -kannat. Viisivuotias lapsi monesti ihannoii häntä vanhempaa lasta, josta hän haluaa ottaa mallia. (5–6-vuotiaan sosiaaliset taidot 2017.)

Lapsen ollessa viiden vanha, hänen moraalikäsityksensä sekä tunteiden ilmaiseminen kehittyvät yhä enemmän. Hän miettii yhä enemmän hyvän ja pahan eroavaisuutta toisistaan sekä hän käsittää oikean ja väärän välisen eron keskenään. Jos lapsi kokee tulleen epäoikeudenmukaisesti kohdelluksi, hän osaa näyttää tuntemaansa kokemustaan esimerkiksi kiivastumalla. Lapsen pettymyksensietokyky häviämisen suhteen on yhä matala. Viisivuotias lapsi voi olla todella kättynen ärsyyntyessään hänen vanhempinsa. Aikuisen onkin hyvä sanoittaa lapsen tunteita ja keskustella lapsen kanssa hänen sillä hetkellä kokemasta tunteestaan. Vaikka lapsi kiivastuu välillä toiseen vanhempansa,

vanhemmat ovat kuitenkin lapselle hyvin merkittäviä ihmisiä. Lapsi nauttii vanhempien kanssa vietetystä yhteisolosta, kujeilusta ja haluaa saada rakkaudenosoituksia heiltä. Leikeissä, kuten esimerkiksi roolileikeissä, lapsi voi mallintaa hänen vanhempien, kasvattajan tai muiden hänelle merkityksellisten aikuisten ominaispiirteitä tai tapoja toimia erilaisissa tilanteissa. (5–6-vuotiaan sosiaaliset taidot 2017.)

Kuusivuotiaalla lapsella on tahtoa harjoitella tekemään asioita yksin ja irtautua vanhemmistaan. Lapsi on kuitenkin riippuvainen heistä useasta näkökulmasta katsottuna. Sen vuoksi lapsella voi esiintyä ristiriitaisia ja vaihtelevia tunnetiloja. Hän voi myös olla vastarinnassa sääntöjä kohtaan. Lapsi on omistautuneempi säännöille, jos hän on ollut osallisena niiden tekemisessä. Kuitenkin aikuisella on lopullinen päätösvalta muodostaa tarpeellisia sääntöjä ja selittää sekä perustella ne lapselle. Lapsi kokee tärkeäksi, että hänen mielipiteitään kuunnellaan myös niissäkin tilanteissa, joissa ei voida toimia hänen haluamallaan tavalla. Ongelmanratkaisutilanteissa lapsi kykenee hyvin kekseliäisiin ideoihin. (6–7-vuotiaan sosiaaliset taidot 2017.)

Vanhempien sekä muiden läheisten ihannoiminen on kuusivuotiaalle lapselle ominaista. Hän kokee myös tärkeäksi, että hänet otetaan mukaan arjen touhuihin. Lapsi haluaa saada uusia vastuutehtäviä ja kuulla positiivista palautetta aikaansaaduista tehtävistään. Tärkeimpinä hänelle ovat yhä hänen vanhempansa. Kuusivuotias lapsi osaa pyytää lupaa asioihin. Lapsi voi kokea syyllisyyden tunnetta tehdessään väärin erilaisissa tilanteissa. Vanhempien kanssa yhteisen olemisen lisäksi lapsi pitää todella paljon toisten lasten kanssa leikkimisestä ja erilaisista rooli- ja sääntöleikeistä. Pettymyksen sietäminen on yhä haasteellista. Lapsi hakee hyväksyntää ystäviltään ja haluaa, että hänestä pidetään. Yhteisissä leikeissä hän omaa hyviä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja, joita ovat esimerkiksi neuvottelemine, toisen kanssa tavaran jakaminen ja muiden huomiointi. Tässä iässä lapset voivat jättää toisen lapsen yhteisleikin ulkopuolelle. Kasvattajan onkin puututtava tällaisiin tilanteisiin ja keskusteltava lasten kanssa, miltä ulkopuolelle jättäminen tuntuu toisesta. Lapsi osaa varsin hyvin ilmaista tunteitaan ja sanoittaa niitä. (6–7-vuotiaan sosiaaliset taidot 2017.)

3.2 Sosiaaliset taidot

Vuorovaikutukseen liittyy keskeisesti kaksi eri ilmaisullista osaa, joita ovat sanaton ja sanallinen viestintä. Ilmeet, eleet sekä muut kielenulkoiset viestintätyypit kuuluvat sanattomaan viestintään. Näiden lisäksi puheessa voidaan havainnoida mm. äänteitä, painotuksia sekä korkeutta. Äänen avulla voidaan havaita esim. puhujan tunnetilaa ja asennetta. Puhuttuun sekä kirjoitettuun kieleen ja sen ymmärtämiseen kytkeytyy sanallinen viestintä. Sanallisessa viestinnässä kieli on tärkeässä roolissa inhimillisessä käyttäytymisessä ja olemista ihmisenä. Ihmisille voivat olla sanojen subjektiiviset merkitykset kovin erilaiset kulttuurin, uskon tai kokemusten myötä. Jo pienet lapset pystyvät toisesta ihmisestä muodostamaan havaintoja kokonaisvaltaisesti. Havaintojen muodostamiseksi lapsen käytössä ovat hänen kaikki aistinsa. Siten lapsi voi muodostaa selkeämpiä havaintoja ihmisen tunteiden jännitteiden purkautumisista. Lapsi voi havaita aikuisen mahdollisen aidon kiinnostuksen häntä kohtaan sekä sanojen merkitysten ymmärtämättömyyden myötä lapsen huomio asettuu ääneen, kehon asentoihin ja ilmeisiin. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008: 20–22.)

Valmiuksia, joilla lapsi pystyy saavuttamaan tavoitteita ja ratkaisemaan ongelmia sosiaalisissa tilanteissa kutsutaan sosiaalisiksi taidoiksi. Tämä edellyttää, että toiminta päättyy myönteiseen lopputulokseen, kuten yhteisleikkiin. (Koivunen & Lehtinen 2015: 174.) Lasten sosiaalisten taitojen alueen tiedetään olevan hyvin laaja-alainen. Sosiaalisia taitoja lapsi ei kykene saavuttamaan itsestään, joten on tärkeää, että vanhemmat, kasvattajat ja erilaiset sosiaaliset ryhmät ovat apuna opettamassa lapselle näitä taitoja. Sosiaaliset taidot voidaan jaotella muun muassa perustaitoihin ja kehittyneisiin taitoihin. (Kauppila 2005: 126.) Alle kouluikäisen lapsen oleellinen sosiaalinen kehittämisen toimi on ammentaa niitä taitoja, jotka voivat mahdollistaa molemminpuolisen ja vastavuoroisen leikin (Aro & Laakso 2011: 81).

Perustaitoihin kuuluvat esimerkiksi lapsen osaaminen itsensä ja toisten esittelemiseen, kuuntelu- ja keskustelutaidot sekä se, että hän osaa tarvittaessa pyytää apua. Näiden lisäksi lapsi kykenee kysymään asioista, antamaan kehuja toisille ja myös vastaanottamaan itsekin niitä. Yksilön tulisi jo varhaisessa vaiheessa hallita näitä perustaitoja. Osallistuminen ryhmään ja siinä toimiminen, toisille ohjeiden jakaminen sekä yhteistyötaidot liittyvät kehittyneisiin sosiaalisiin taitoihin. Niihin kuuluvat esimerkiksi myös

kyky luoda ystävyssuhteita ja osata pyytää anteeksi. On tiedostettava, ettei kehittyneiden sosiaalisten taitojen toteutuminen arjessa ole itsestäänselvyys. Sosiaaliin taitoihin liittyvät edellä mainittujen taitojen lisäksi sosiaaliset tunnetaidot sekä muut sosiaaliset vuorovaikutustaidot. Sosiaalisia tunnetaitoja ovat muun muassa lapsen kyky ilmaista tunteitaan ja taitoa huomioida niitä sekä empatiakykyä ja kykyä osoittaa ja ilmaista kiintymystä vihaa, surua ja pelkoa. Taas sosiaaliin vuorovaikutustaitoihin liittyvät luvan pyytäminen, toisten auttaminen, häviämisen sietokyky, kiinnostuksen osoittaminen toisia kohtaan ja tavaran jakaminen. (Kauppila 2005: 126–128.)

Lapsi harjoittelee tunteiden ilmaisua sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, jonka lisäksi opitaan sosiaalisen kanssakäymisen normit ja vuorovaikutuksen tavat. Tästä lapselle kehittyy sosiaalisia tunteita, joita ovat muun muassa syyllisyys, lojaalisuus ja häpeä. (Sääkslahti 2015: 114.) Lapsi tekee erilaisia johtopäätöksiä ilmeiden ja eleiden tunnistamisen pohjalta. Tätä kykyä edellytetään sosiaalisissa taidoissa. Mikäli lapsi ei kykene tai osaa hahmottaa toisen ihmisen ele- ja ilmekieltä, hän voi ymmärtää toisten ilmeet ja eleet helposti negatiivisesti ja sen myötä vuorovaikutustilanteissa lapsen oma toiminta voi olla vihamielistä. Lapsen sopeutuminen ryhmään voi olla vaikeaa, jos hänen on haastava tunnistaa toisten tunneilmaisuja. Lapsen uteliaisuutta ympäröivään maailmaan ja ihmisiin sekä empaattisuutta aikuinen voi tukea omalla persoonallaan. Yhdessä oleminen pohjautuu ystävyyteen. On tärkeää, että lapsella olisi eri-ikäisiä ystäviä. Yhteenkuuluvuuden tunne, vastavuoroisuus, asettaminen toinen etusijalle ja toisen kunnioittaminen kuuluvat hyvään ystävyyteen. Lapsella tulee olla vastavuoroisia ystävyssuhteita, jotta hänen yhteistyötaitot ja sosiaalinen oppiminen kehittyisivät päiväkodissa. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008: 94.)

3.3 Synnynnäinen temperamentti

Sosiaalisuus on kytköksissä synnynnäiseen temperamenttiin. Se tuo ilmi, kuinka antoisaa lapselle on toisten seura. Lisäksi se määrittää, miten tärkeitä emotionaaliset kiintymyssuhteet ovat lapselle. Lapsen synnynnäisellä temperamentilla on todella merkittävä yhteys vuorovaikutussuhteen syntymiseen sekä itsesääätelytaitojen kehittymiseen. Temperamentti ei ole vain yksi piirre, vaan se on suuri ryhmä eri piirteitä. Nämä piirteet perustuvat keskushermoston toimintaan ja piirteitä ovat muun muassa herkkyyys, äreys ja

toimeliaisuus. Lapsen temperamentti pitää sisällään hänen yksilölliset valmiutensa sekä luontaiset ominaisuutensa ja kyvyt kohdata asioita. Ne jakavat ihmiset toisistaan ja muodostavat yksilöitä. Temperamentti on myös kytköksissä lapsen asennoitumisessa hänelle annettavaan kasvatukseen sekä siihen, kuinka lapsi vastaanottaa tämän kasvatuksen. (Keltikangas-Järvinen 2010: 28–31; Aro & Laakso 2011: 61.)

Hyvin sosiaaliselle lapselle on merkityksellistä, että hänestä tykätään. Tykkäämisen tarve opastaa hänen päätöksiään ja menee usein totuuden, oikeudenmukaisuuden sekä toiminnan todenmukaisuuden edelle. Epäitsekkyys ja riippuvuus toisten näkemyksistä sekä ajatuksista liittyvät korkeaan sosiaalisuuteen. Sosiaalisuus sisältää mielenkiinnon toisia ihmisiä kohtaan ja lapsilla tämä tyypillisesti näkyy muiden aktiivisena lähestymisenä sekä tutustumisena kaverillisesti. Ympäristö vaikuttaa lapsen sosiaalisen kasvun kehitykseen monella ihanteellisella tavalla. Se antaa myös sosiaaliselle lapselle palautetta, kuten kehumista, tukea ja kannustusta. Kaikki uudet ihmiset ovat lapsen mielestä kiinnostavia ja jos vieras ei ota lapseen kontaktia, lapsi yrittää itse ottaa häneen yhteyden. Sosiaalinen lapsi pyrkii ottamaan kontaktia muihin lapsiin menemällä leikkimään heidän kanssaan. Hän ei pidä yksin olemisesta, vaan haluaa ja hakeutuu muiden seuraan. (Keltikangas-Järvinen, 2010: 36–37.)

Lapsen hakeutuminen uusiin sosiaalisiin tilanteisiin on ilmaisu hänen omasta synnynäisestä temperamentistaan. Se ei ole kytköksissä lapsen perusturvallisuuteen tai sen puutteeseen eikä vanhempien kasvatustyyliin tai kodissa vallitsevaan ilmapiiriin. Pelkkä synnynnäinen temperamentti ei kuitenkaan tuo lapsen sosiaalisia taitoja esille. Kasvattajalla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten lapsi hyödyntää temperamenttiaan ja muodostuuko siitä lapselle haitta vai voimavara. (Keltikangas-Järvinen 2010: 38–40.) Yksilön temperamenttiin kuuluu tunteet ja niiden säätelyn kehitys. Tunteiden laadun, ajoituksen ja intensiteetin määrää tunteiden säätelyprosessi, joka on olennainen tekijä muun muassa lapsen sosiaalisen käyttäytymisen ohjaamisessa, stressaavien tilanteiden käsitelystä sekä kongitiivisten tehtävien suorittamisessa. Lapsen tunnekokemukset viriävät tai tukahduttavat hänen ja ympäristön vuorovaikutusta. Tämän vuoksi kasvattajan tehtävänä onkin luoda oppimista tukeva tunneilmapiiri liikunnallisiin leikki-, kasvat- ja oppimistilanteisiin. (Sääkslahti 2015: 115.)

Lapsi pitää toisia ihmisiä mielenkiintoisina ja tämän vuoksi haluaa tutustua heihin ja päästä heidän kanssaan vuorovaikutukseen. Kasvattajan tehtävänä on tukea ja kannustaa lasta tähän taipumukseen. Lapsi hakee huomiota myös ennestään tutuilta ihmisiltä, kuten kasvattajalta. Lapsen ottaessa kontaktia kasvattajaan, tulee kasvattajan vastata lapsen huomioon ja tulla häntä puoli matkaan vastaan. Tällä keinolla lapsi oppii ottamaan kontaktia toisiin ihmisiin. Taitoja, joihin lapsella on synnynnäinen valmius, voidaan vahvistaa sekä kasvattaa moninaisesti ympäristön avulla. Lapsen myönteinen käsitys maailmasta voimistuu hänen yritysten myötä sekä hän oppii yhä enemmän tapoja toisten lähestymiseen. Myönteiset kokemukset ja kannustukset sekä niiden myötä oppiminen lähtevät lapsen omasta toiminnasta. Nämä luovat todella hyvän pohjan itsetunnon kasvamiselle ja kehittymiselle. Vaikutus yltää laajalle lapsen kehittyvään persoonallisuuteen, eikä vain sosiaalisiin taitoihin ja on tukena kehittämään lapsen muotoutuvassa olevaa minäkuva. (Keltikangas-Järvinen 2010: 38–40.)

Matalan sosiaalisuuden omaava lapsi ei ole järkevästi kiinnostunut uusista ihmisistä, vaan aiemmat tutut ihmiset kelpaavat hänelle. Sosiaaliset yhteydet eivät tuota lapselle mielihyvää, vaan aikaansaavat epäonnistumisen ja huonommuuden tunteita. Jotkut matalan sosiaalisuuden omaavat lapset saattavat kuitenkin olla kiinnostuneita toisista ihmisistä osaamatta näyttää sitä. Kun lapsen yritykset ottaa kontaktia epäonnistuvat ja kasvattaja ei osaa olla tukena tilanteessa, johtaa se siihen, ettei lapsi oivalla keinoja, joilla kasvattajan kiinnostuksen saisi herätettyä. Matalan sosiaalisuuden omaava lapsi tarvitsee etenkin samanlaista positiivista palautetta, mitä sosiaalinen lapsi saa. Tätä positiivista palautetta annetaan kuitenkin harvoin. Kasvattajan tulisikin lähestyä lasta tämän yksilöllisen temperamentin vaatimalla tavalla. Lapsen ollessa varautunut, kasvattajan tulee antaa lapselle aikaa tunteen läpikäymiseen. Tämän lisäksi kasvattajan tulee nähdä vaivaa tehdä itsensä kiinnostavaksi lapselle sekä osoittaa aitoa mielenkiintoa lasta kohtaan. Ei ole myöskään suositeltavaa puhua negatiivisesti ääneen lapsen käytöksestä. Kasvattajan ottaessa nämä seikat huomioon toiminnassaan, rakentaa se lapselle myönteistä minäkuva sekä antaa lapselle tapoja uusien sosiaalisten tilanteiden suoriutumiseen. (Keltikangas-Järvinen 2010: 40–41.)

4 OHJAAJUUS

Puhuttaessa lapsiin liittyen ohjaajista sekä ohjaajuudesta, herättää se lukijassa erilaisia mielikuvia sekä kysymyksiä. Millaista olisi hyvä ohjaus? Entä millainen on hyvä ohjaaja ja mitä ohjaajan tulisi ottaa huomioon, kun ohjaa lapsiryhmää? On hyvä tiedostaa, ettei näihin kysymyksiin ole yksiselitteisiä vastauksia. Kuitenkin tietyt hyvän ohjaajan sekä hyvän ohjauksen piirteet nousevat esiin useimmissa ohjausta käsittelevissä materiaaleissa.

4.1 Ohjaajuuden määritelmä

Ohjaajuudelle ei löydy yksiselitteistä määritelmää. Sen määrittelyjä löytyy yhtä paljon, kuin on erilaisia ohjaajia. Toiselle ohjaajalle se voi merkitä yksittäisten toimintojen vetämistä, kun taas toiselle paljon kokonaisvaltaisempaa toimimista kasvattajana lapsille. Kumpikaan näistä ei kuitenkaan sulje toistaan pois. On esimerkiksi täysin normaalia, että jos ohjaaja on ollut itse ohjaamassa vain yksittäisiä toimintoja, määrittäyty ohjaajuus hänelle juuri näiden kokemusten kautta. Ohjaajuudesta voidaan nostaa esille monia perusasioita, joiden pohjalta hyvä ohjaajuus rakentuu. Näitä peruselementtejä ovat niin yksilöiden- kuin ryhmien ohjaamisen tiedot ja taidot sekä se, kuinka hyvä itsetuntemus ohjaajalla on. Kun ohjaajuutta rakennetaan itsetuntemuksen päälle, pysyy se tasaisempana sekä vakaampana silloinkin, kun kaikki asiat eivät mene suunnitelmien mukaan. Hyvään ohjaajuuteen kuuluu myös taito kohdata eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä, suunnittelukyky, hyvät vuorovaikutustaidot sekä ohjaajan kyky arvioida ja kehittää omaa toimintaansa. Näitä peruselementtejä on helppo soveltaa riippumatta siitä, millaisessa ympäristössä tai millaisen ryhmän kanssa ohjaus tapahtuu. Edellä mainitut hyvän ohjaamisen taidot ovat yleishyödyllisiä kaikille eri ammattiryhmille sekä niitä on hyvä hyödyntää myös elämässä yleensä. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010: 7-8.)

Ohjaajuus on hyvin laaja kokonaisuus. Yksittäisten toimintojen ohjaaminen onkin vain yksi osa sitä monipuolista tehtäväkenttää, jossa ohjaajuus liikkuu. Kun ohjaajalla on tarpeeksi ammattitaitoa, osaa hän muokata omaa ohjaamistaan jokaisen eri tilanteen

sekä tarpeen mukaan. Tarvitaan erilaisia ohjaamisen tapoja, kuten myös erilaisia ohjaajia, sillä käytännön toiminnot ovat niin monimuotoisia. Ohjaajuuteen liittyy vahvasti ohjaajan tilannetaju ja ymmärrys siitä, että joskus hänen tulee olla aktiivisen toimijan sijaan ennemminkin toiminnan mahdollistaja tai innostaja. Ohjaajuuteen kuuluu aina erilaiset ohjaustilanteet, joiden tulisi olla hyvin suunniteltuja sekä tavoitteellisia. Kaikki lähtee tavoitteiden asettamisesta senhetkinen kohderyhmä huomioon ottaen sekä sitä seuraavasta suunnitteluvaiheesta, jossa toiminnan sisällöt suunnitellaan asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Tilanteista riippuen tavoitteet voivat olla myös ulkopuolelta asetettuja ja toimintakin valmiiksi suunniteltua. Näissä tilanteissa hyvään ohjaajuuteen kuuluu luonnollisesti toimiminen annettujen ohjeiden mukaisesti ja toteuttaen toimintaa tehtyjen suunnitelmien pohjalta. (Kalliola ym. 2010: 9, 72.)

4.2 Ohjaajan rooli

Ohjaajan rooli tarvitsee paljon aikaa kehittyäkseen ja jotta ohjaajan rooli olisi toimiva, on sen seurattava hänen henkilökohtaista ammatillista kasvuaan. Aivan kuin ihminenkin kasvaa sekä kehittyy koko ajan elämänsä aikana, kehittyy ohjaajuuskin sen myötä, mitä enemmän ohjaajalle kertyy kokemuksia sekä ammattitaitoa. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011: 27.) Lapsiryhmän kanssa toimiessa on tärkeää, että ohjaamisessa käytetään hyväksi ainakin kolmea ohjaajan perusröoliä. Ensimmäinen näistä on ryhmän johtajana toimiminen, jolloin pidetään huolta ilmapiiristä sekä sääntöjen noudattamisesta. Ohjaajan tulee olla myös ymmärtävä kuuntelija, jonka tulee pystyä reflektoimaan niin omaa kuin lapsiryhmän toimintaa. Viimeinen hyödynnettävä rooli on vaikuttaja, joka ohjaa ryhmää ennalta määriteltäviä tavoitteita kohti ja toimii muutoksentehtijänä. Muita konkreettisia ohjaajan rooleja ovat muun muassa, innostajana tai tarkkailijana toimiminen. Ohjaajan rooli on aina suhteessa toimintaympäristöön, toiminnan sisältöön sekä kohderyhmään ja rooli vaihtelee muun muassa näistä riippuen. Hyvä ohjaaja myös tunnistaa, millainen rooli kannattaa ottaa kussakin tilanteessa ja mikä toimii parhaiten juuri sen hetkisen kohderyhmän kanssa. (Kalliola ym. 2010: 76.)

Ohjaajan roolit voidaan jakaa Katajan ym. (2011, 27) mukaan myös kahteen keskeiseen malliin, tehtävä- sekä prosessikeskeiseen. Ohjaaja, joka toimii tehtäväkeskeisen mallin mukaan, määrittelee ja ratkaisee ongelmat itsenäisesti. Tämän mallin mukaan toimiva

ohjaaja suhtautuu ryhmään ennemminkin määrällen sekä suhtautuu lapsiin objektiivisesti. Kun ohjaaja käyttäytyy prosessikeskeisen mallin mukaan, toimii hän tällöin etupäässä auttajan roolissa. Samalla hän auttaa lapsia löytämään ratkaisuja sosiaalisissa ristiriitatilanteissa sekä muissa ongelmissa. Ohjaajan tulee myös hyväksyä ja hyödyntää lasten ja ryhmän omat näkemykset ja tukea ryhmän tapaa ratkaista syntyneitä ongelmia. Ohjaajan tulee pystyä muodostamaan lapsiryhmässä turvallinen ja avoin ilmapiiri, sekä toimia voimavarakeskeisesti ja tavoitteellisesti.

Etenkin toiminnallisissa harjoituksissa ohjaajan rooli korostuu merkittävästi. Eteen saat-
taa tulla tilanteita, joissa ohjaajan on puututtava välittömästi lapsiryhmän toimintaan. On kuitenkin muistettava, että joskus ohjaajan on vetäydyttävä sivummalle. Näin lapset pääsevät ratkaisemaan tilanteita itsenäisesti, jossa ohjaajan on oltava tarvittaessa lasten tukena. Joissakin tilanteissa ohjaajan on hyvä toimia lasten kanssa tasavertaisena ryhmän jäsenenä ja siten olla mukana vaikuttamassa prosessin lopputulokseen. Ohjaajan ammattitaitoa on erottaa nämä tilanteet toisistaan ja tietää, milloin olla tilanteissa intensiivisemmin läsnä ja milloin taas astua sivuun. Kun toimitaan lapsiryhmän kanssa, tulee huomioida lasten senhetkinen mieliala sekä se, onko ryhmä ohjaajalle entuudestaan tuttu vai uusi. Lisäksi on huomioitava, tuntevatko lapset toisensa. On tärkeää pitää mielessä, että ohjaajan liian voimakas ohjaustyyli sekä ylikorostunut innokkuus saattavat häiritä sekä rajoittaa lapsiryhmän kehitystä. Jo pienelläkin puuttumisella ohjaaja pystyy rohkaisemaan ja kannustamaan lapsia eteenpäin. (Kataja ym. 2011: 27.)

4.3 Lapsiryhmän ohjaaminen päiväkodissa

Ohjaaminen on hyvin monimuotoista toimintaa, jonka sisältö sekä tavoitteet vaihtelevat riippuen toiminnan kohderyhmästä sekä ympäristöstä, jossa toiminta toteutetaan. Lapsiryhmän ohjaamisessa huomiota tulee kiinnittää huolelliseen suunnitteluun. Ohjaajalla on hyvä olla riittävästi varasuunnitelmia, jos asiat eivät etenekään suunnitelmien mukaan. Ryhmään tulee tutustua etukäteen, jotta toiminta saadaan suunniteltua niin, että se palvelee kaikkia lapsia mahdollisimman hyvin. (Autio & Kaski 2005: 63.) Toiminta ei saa olla liian yksinkertaista, muttei liian haastavaakaan. Mikäli toiminta on toinen näistä, lapsen kiinnostus toimintaa kohtaan saattaa hävitä. Ohjaajuutta ei pitäisi määritellä vain yksittäisten tilanteiden suunnitteluksi ja ohjaamiseksi, sillä se on enemmän kuin

vain yksittäiset toimintakerrat. Ohjaajuus sisältää myös keskustelua, kuuntelemista, läsnäoloa, vuorovaikutusta sekä ennen kaikkea aitoa kohtaamista ja kasvatuksellista tukea. Joillekin ohjaajuus voi kuitenkin merkitä vain yksittäisten toimintakertojen ohjaamista. Täytyy kuitenkin muistaa, ettei kumpikaan näistä ole väärä tai oikea tapa selittää ohjaajuutta. (Kalliola ym. 2010: 6.)

Kun ohjataan lapsiryhmää, tulee ohjaajan hallita ohjaamiseen keskeisesti liittyviä tietoja sekä taitoja ja niitä tulee aina kehittää. Ohjaajan tulee tuntea itsensä sekä olla valmiina kehittämään itseään. Itsensä tuntemisen harjoittelu ei ole kuitenkaan aina helppoa, mutta se on erittäin tärkeä asia ohjaajan ammattitaidon kehittymisen kannalta. Lapsiryhmää ohjaavan tulee omata hyvät havainnointitaidot, joiden avulla hän pystyy tunnistamaan yksittäisten lapsien sekä lapsiryhmän tarpeita sekä valita heille sopivia ohjauksen tapoja. Havainnoinnin avulla myös ohjaaja osaa suunnata omaa toimintaansa tilanteiden vaatimalla tavalla. Toiminnan suunnittelu, toteutus sekä sen arviointi ovat myös tärkeitä ydinasioita, joita ohjaajan tulee pystyä tekemään. On tärkeää osata valita sopivat toimintatavat sekä keinot, joilla päästään parhaiten toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin. Luonnollisesti näiden menetelmien osaaminen sekä niiden soveltaminen kuuluvat vahvasti lapsiryhmää ohjaavan ammattitaitoon. Tässä on hyvä muistaa, että menetelmät ovat kuitenkin vain ohjauksen apuvälineitä ja ohjaajan omaa ammattitaitoa on soveltaa näitä menetelmiä. (Kalliola ym. 2010: 12.)

Lapsiryhmää ohjaavan tulee lisäksi olla aito, välittävä, kannustava, turvallinen sekä luotettava. Hänen tulee osata olla ohjaajana samalla jämäkkä, mutta myös osoittaa toiminnallaan empaattisuutta lapsia kohtaan. Ohjaajan tulee siis olla auktoriteetti, jota lapset kuuntelevat mielellään ja jonka ohjeita he noudattavat. Tärkeää on myös osata asettaa toiminnalle tavoitteet sekä valita välineet ja menetelmät, joiden avulla tavoitteet ovat saavutettavissa. Ohjaajan tulee luoda yhdessä ryhmän kanssa tietyt pelisäännöt, jotka ovat kaikille selvät. Näitä ovat esimerkiksi oman puheenvuoron odottaminen ja muiden kuunteleminen. Tällä tavoin lapset totutetaan siihen, ettei toisten päälle puhuta. Sääntöjen tulee päteä lasten lisäksi myös aikuisiin. Toiminnan ohjeistuksen tulee olla selkeää, mutta ei kuitenkaan liian yksinkertaistettuja lasten kehitykseen nähden. Lasten tasapuolinen huomiointi on erittäin tärkeää ja ohjaajan tulee mahdollistaa, että jokainen lapsi tulee kuulluksi sekä pääsee osallistumaan toimintaan tasavertaisesti muiden kanssa. Jos ryhmässä on esimerkiksi ujoja lapsia, tulee ohjaajan olla herkkä tunnistamaan näiden

lasten sanattomia viestejä kyetäkseen rohkaisemaan heitä. Tämä edesauttaa lasten sosiaalista kehitystä. Toiminnan tulee olla lapsilähtöistä ja ohjaajan tulee osata huomioida lasten persoonallisuus ja yksilölliset tarpeet. Tärkeitä ominaisuuksia ovat myös muun muassa tunneäly ja kyky reagoida nopeasti muuttuviin tilanteisiin. (Piironen-Malmi 2008: 107–108.)

On pidettävä mielessä, että kaikilla ohjaajilla on oikeus omiin tunteisiinsa, olivat ne sitten positiivisia tai negatiivisia. Kun puhutaan ammatillisuudesta, ei sillä koskaan saisi tarkoittaa sitä, etteivät ohjauksessa sekä työssä yleensäkin olevat erilaiset tilanteet saisi herättää ohjaajassa erilaisia tuntemuksia. Kaikki ne tunteet, jotka ihmisillä on läsnä omassa elämässään, ovat luonnollisesti sallittuja myös ohjaajuudessa. Ei ole väärin tuntea itseään esimerkiksi pelokkaaksi, vihaiseksi, onnelliseksi tai surulliseksi. Kaikista olennaisinta tässä kohtaa on se, millä tavoin sekä ohjaaja tunteitaan näyttää. On tärkeää myös osata käsitellä näitä erilaisia tunteita sekä tuntemuksia. Esimerkiksi suuttumisen saa näyttää, kyse on vain siitä, millä tavalla ohjaaja sen näyttää ja miten sen tekee. Näissä tilanteissa on tärkeää myös esimerkiksi perustella ohjattaville, miksi tuntee tällä hetkellä juuri näin. Kun ohjaaja tuo omia tunteitaan ilmi, ymmärtävät lapset helpommin myös sen, että heidänkin erilaiset tuntemukset ovat täysin normaaleja sekä sallittuja. Näin myös lapset oppivat ohjaajan kautta sekä avulla hillitsemään sekä käsittelemään tunteitaan. (Kalliola ym. 2010: 27.)

Ohjaamiseen vaikuttavat ohjaajan omat arvot, asenteet sekä käsitykset ja oletukset ihmisyydestä. Siksi on tärkeää, että ohjaaja on tietoinen oman toimintansa lähtökohdista eli siitä, mitkä asiat vaikuttavat hänen toimintaansa. (Autio & Kaski 2005: 68.) Ohjaajan on tärkeää pystyä pitämään ammatillisuutensa sekä työskentelemään myös tilanteissa, joissa arvot saattavat olla ristiriidoissa toistensa kanssa. Kun ohjaaja tunnistaa sisällään mahdollisesti olevat yleistävät ajatusmallit, pystyy hän työskentelemään helpommin ennakkoluulottomasti. Jotkut persoonallisuuden piirteet voivat helpottaa ohjaajana toimimista, mutta ne eivät välttämättä silti kerro, kenestä tulisi hyvä ohjaaja. Ei ole olemassa vain yhtä tiettyä mallia, jonka mukaan jokaisen ohjaajan tulisi toimia, sillä ohjaamiseen vaikuttaa aina yksilön oma persoonallisuus. Ohjaajalle on tärkeintä, että hän oppii tuntemaan oman itsensä sekä sen kautta löytämään itselleen sopivat tavat toimia ohjaajana. Sanotaankin, että ohjaajuuden peruskivi on itsetuntemus. Ohjaajan tulee osata käyttää omaa persoonansa yhtenä tärkeimpänä työvälineenä. Sitä tulee käyttää tietoi-

sesti sekä myös vastuullisesti siten, että tunnistaa omat rajansa sekä sen mihin pystyy. (Kalliola ym. 2010: 34.)

Ohjaajan on muistettava, että hänen tulee kasvaa sekä kehittyä jatkuvasti niin ohjaajana kuin ihmisenä. (Kalliola yms. 2010: 11–14.) Tämä prosessi kulkee jokaisella ohjaajana toimivalla omaa sekä henkilökohtaista tietä. Ohjaajista muistetaan usein juuri se, kuinka he ovat suhtautuneet ohjattaviinsa sekä millaista ohjaajan sekä ohjattavien välinen vuorovaikutus on ollut. Tämä kohtaamisen taito on yksi tärkeimmistä ohjaajan taidoista, mutta samalla yleensä myös se haastavin. Sitä voidaan pitää ohjaajuuden perustana kaikissa niissä paikoissa, joissa ohjaustyötä tehdään kaikissa sen eri muodoissa. (Kalliola ym. 2010: 12.)

5 HAVAINNOINTI

Havainnointi on merkittävässä roolissa opinnäytetyössämme tarkastellessamme liikunnallisia harjoitteita, jotka tukevat sekä vahvistavat lasten sosiaalisten taitojen kehitystä. Koivunen & Lehtinen (2015, 36) toteaa, että saadakseen laaja-alaisen näkemyksen lapsen kehitykseen vaikuttavasta kokonaistilanteesta, kasvattajan tulee havainnoida ja arvioida lapsiryhmää ja toimintaympäristöä yksittäisen lapsen lisäksi. Kasvattajan tulee myös arvioida omaa ja toisten kasvattajien toimintaa kriittisesti ja tarvittaessa muuttaa toimintaa siten, että se toimii lapsiryhmän sekä jokaisen yksittäisen lapsen kannalta parhaalla mahdollisella tavalla. Aloitteellisuus, oikeudenmukainen ajattelu sekä aito kiinnostus lasten maailmasta ovat tärkeitä kasvattajan ominaisuuksia ja toimintatapoja (Paalasmaa 2016: 82).

5.1 Yleistä havainnoinnista

Observoinnissa eli havainnoinnissa on tärkeää, että sen suunnitteluun on panostettu ja sitä toteutetaan tarkkaan mietittyjen menetelmien avulla. Huolellisesti toteutetun havainnoinnin kautta tutkimuksen kohderyhmästä saadaan tarkkoja ja luotettavia tuloksia. Tutkimusmenetelmänä havainnointiin sisältyy pelkän katsomisen lisäksi myös kuunteleminen ja tunteminen. Kuuntelemiseen liittyy keskeisesti muun muassa yksilöiden puheen havainnointi ja niiden pohjalta tehdyt havainnot. On ymmärrettävä, että havainnoitsijan tunteet ovat aina läsnä havainnointitilanteessa. Tämä ei saa kuitenkaan vaikuttaa liikaa kohderyhmän havainnointiin eikä lopullisiin tutkimustuloksiin ja johtopäätöksiin. (Vilkkä 2006: 8–9.) Havainnoinnin tulokset on koottava tarkasti ja järjestelmällisesti yhteen sekä tuloksien tulee olla luotettavia ja pohjautua tutkimuskysymyksiin (Observointiin perustuvan tutkimuksen suorittaminen 2017).

Havainnoinnin avulla kasvattaja oppii tuntemaan lapsen paremmin sekä ymmärtämään lapsen käyttäytymistä ja sen syitä. Lisäksi kasvattaja saa tietoa lapsen kokemuksista, oppimisesta, mielenkiinnon kohteista sekä kasvun ja kehityksen edistymisestä. Mitä paremmin kasvattaja tuntee lapsen, sitä paremmin kasvattaja osaa ennakoida lapsen käyttäytymistä ja toimintatapoja. Havainnoinnin tulee olla toiminnan suunnittelun, to-

teuttamisen ja arvioinnin perusta, sillä lapset ovat lähtökohta toiminnan suunnittelulle. Kasvattajan on muistettava, että havainnointi ei ole lisätyö vaan se kuuluu hänen kasvatustyöhönsä. Kasvattajan apuvälineenä toimii havainnoiva työote, jolloin hän seuraa lasten toimintaa ja tekee heistä, ryhmästä sekä toimintaympäristöstä jatkuvasti havaintoja. Tavoitteena on havainnoida enemmän, ymmärtää paremmin ja toimimaan havainnointinsa perusteella entistä tarkemmin lapsien tarpeisiin vastaten on kasvattajan jokapäiväinen tehtävä. (Koivunen & Lehtinen 2015: 16-18.)

Havainnointia voi toteuttaa muun muassa kahdella eri tavalla, tarkkailemalla lapsia ja heidän toimintaansa sekä havainnoida ja ohjata toimintaa yhtäaikaaisesti. Yleisempää on, että lasten toimintaa havainnoidaan osallistuvalla havainnoinnilla. Tällä menetelmällä saadaan helposti tietoa lapsista yksilöinä, lapsiryhmän jäsenenä sekä vuorovaikutuksesta havainnoijaan. Samalla saadaan myös selville lapsiryhmän sosiaalisia piirteitä. Voimme vahvistaa osallistuvaa havainnointia toimimalla järjestelmällisesti ja ennalta suunnitellusti. Havainnointi voi olla myös kohdennettua, jonka pohjalta toteutimme itsekkin havainnointimme. Kohdensimme siis havainnointimme opinnäytetyöhömmme liittyvien teemojen mukaan. Havainnointiin vaikuttaa myös se, onko havainnoija ennalta tuttu lapsille vai ei. Jos kohderyhmä ei ole havainnoijalle entuudestaan tuttu, on hyvä tehdä yhteistyötä ryhmän kasvattajan kanssa. Hän pystyy auttamaan havainnoijaa pääsemään paremmin ryhmään sisään. Kasvattaja on myös avainasemassa auttamassa lasten luottamuksen syntymisessä havainnoijaa kohtaan. (Vilka 2015: 142–143, 145.)

Havainnoinnin tarkoitus ei kuitenkaan ole lapsen todettujen ongelmien seuraamista. Tarkoitus on havainnoida objektiivisesti lapsen kokonaiskehitystä etsimättä tietoisesti tai tiedostamatta lapsen kehitykseen liittyviä ongelmia. Kasvattaja voi myös kohdistaa havainnoinnin tietylle kehityksen osa-alueelle, jos lapsella on aikaisemmin todettu kehityksen alueella vaikeuksia. Näin voidaan tutkia mahdollista kehitystä ja tukea sitä. Havainnointi tulee toteuttaa aina lapsen tarpeen ja edun mukaisesti. Havainnoinnin tulokseksi voi tulla myös se, että lapsen kehityksessä ei havaita mitään epänormaalia. (Koivunen & Lehtinen 2015: 17.) Lapsen tunne-elämän kehitys, vuorovaikutus, sosiaaliset taidot, ajattelu sekä leikki ja leikkitaidot ovat esimerkiksi keskeisiä havainnoinnin alueita. Havainnoitavan asian voi myös eritellä yksityiskohtaisemmin, muun muassa kysymyksillä: miten lapsi suhtautuu uusiin ihmisiin, kuinka hyvin lapsi jaksaa keskittyä toimintaan ja miten lapsi tulee leikissä toimeen muiden ikätovereiden kanssa. Pilkkomalla

havainnoitava asia, saadaan havainnoitua kehityksen osa-alue mahdollisimman tarkasti. (Koivunen & Lehtinen 2015: 19.)

5.2 Lapsi havainnoinnin kohteena

Lasta tulee havainnoida kokonaisvaltaisesti erilaisissa arjen tilanteissa. Vastaan tulee kuitenkin tilanteita, joissa on parempi ottaa havainnoinnin kohteeksi jokin tietty lapsen kehityksen osa-alue ja keskittyä siihen. Kun havainnoidaan lapsien välistä vuorovaikutusta, tulee ottaa huomioon seuraavat asiat: millainen lapsi on muiden seurassa ja onko hän kiinnostunut toisista ihmisistä. On myös syytä tarkkailla lapsen reagointia toisen lapsen ottaessa häneen kontaktia sekä sitä, hakeutuuko lapsi itse toisten seuraan ja kuinka hän onnistuu siinä. Vuorovaikutustilanteissa lapselta vaaditaan kykyä joustaa sekä keskustella ja sopia asioista yhdessä toisten lasten kanssa, että mahdollisista ristiriitailanteista selvittäisiin. Näinä hetkinä lapsi saattaa tarvita kasvattajan apua ristiriitojen ratkaisemiseksi ja onkin tarkkailtava, suostuuko lapsi ottamaan apua vastaan muilta. Kasvattajalla on näissä tilanteissa oiva tilaisuus havainnoida lasten mahdollisia puutteita sosiaalisissa taidoissa. (Lapsen toiminnan havainnointi 2008: 44.)

Yksilöhavainnoinnissa seurataan yksin toimivaa lasta tai havainnoidaan lasta, kun hän toimii yhdessä toisten lasten kanssa. Havainnoinnissa lasta voidaan seurata eri toiminnoissa, kuten leikissä, oppimistilanteissa, perustoiminnoissa, päiväkotiin tulo- ja lähtötilanteissa sekä lasten välisissä ja kasvattajan ja lapsen välisissä vuorovaikutustilanteissa. Yksilöhavainnointi, joka tapahtuu ryhmässä, saattaa kertoa muun muassa lapsen vuorovaikutustaidoista tai hänen asemastaan ryhmässä. Jotta lapsen taidoista ja persoonallisuudesta saadaan luotettava kokonaiskäsitys, kasvattajan tulee havainnoida lasta jatkuvasti. Lapsen toimintaa tulee havainnoida erilaisissa tilanteissa, kuten yksin, ryhmässä, ohjatussa tilanteessa ja vapaassa toiminnassa. (Koivunen & Lehtinen 2015: 36.)

Kasvattajan tulee ottaa huomioon lasta havainnoidessaan lapsen tilannesidonnainen käyttäytyminen. Lapsen käyttäytymiseen saattaa vaikuttaa hänen senhetkinen tunnetilansa, vireystasonsa, toiminnan kiinnostavuus sekä ympäristö ja siellä mahdolliset häiriötekijät. Myös juuri ennen toiminnan alkua tapahtuneet asiat voivat vaikuttaa lapseen. Edellä mainitut seikat on muistettava ottaa huomioon, jotta havainnoinnissa vältettäisiin

virheelliset johtopäätelmät. Kasvattajan on tärkeää olla herkkä lapsen tuntemuksille sekä hänen tulee pystyä huomioimaan jokaisen lapsen kehityksen taso, yksilölliset tarpeet sekä heidän kiinnostuksen kohteensa. Näiden pohjalta kasvattajan tehtävänä on suunnitella sekä riittävän monipuolista, että haastavaa toimintaa lapsille. Toiminnan on palveltava lapsia kaikilla heidän kehityksensä sekä oppimisensa alueilla. Jotta tämä olisi mahdollista, tulee kasvattajan ymmärtää lapsi yksilönä. (Koivunen & Lehtinen 2015: 36–37.)

5.3 Ryhmä havainnoinnin kohteena

Ryhmää havainnoimalla kasvattajalla on mahdollisuus löytää selityksiä lasten käyttäytymiseen sekä samanaikaisesti kasvattaa omaa tietoisuuttaan lasten vuorovaikutustaidoista ja sosiaalisista suhteista. Kasvattajan on muistettava, että jokainen lapsiryhmä on erilainen ja samat keinot eivät sovi kaikille. Tämän vuoksi havainnointi on olennainen tekijä, kun selvitetään lapsiryhmän mahdolliset käyttäytymismallit. Näitä käyttäytymismalleja ovat muun muassa vallankäyttäjä, alistuja, syrjään vetäytyjä, pelleilijä, autoritaarinen ja demokraattinen johtaja sekä kiusaaja ja kiusattu. Lapset voivat antaa näitä rooleja itselleen ja toisilleen. Havainnoinnin avulla kasvattaja pystyy ennakoimaan lasten käyttäytymistä sekä löytämään käyttökelpoisia keinoja lapsiryhmän toiminnan tukemiseen, kun hän on nähnyt ryhmän käyttäytymistä ohjaavat prosessit. (Koivunen & Lehtinen 2015: 39–40.)

Ohjauksen ja toiminnan aikana kasvattajalla on hyvä tilaisuus seurata, mitkä toimintatavat ja asiat saavat ryhmän innostumaan ja ilmapiirin nousemaan sekä mitkä mahdolliset seikat tekevät päinvastaisen vaikutuksen. Lasten käyttäytymisestä kasvattajalla on mahdollisuus saada kokonaiskuva toiminnan onnistumisesta. Lapsiryhmän toimintaa voidaan arvioida havainnoin aikana ilmiöiden ja tavoitteiden kautta. Näitä ovat muun muassa palautteenanto ja kannustus, ongelmanratkaisutaito, oppiminen, turvallisuus sekä kommunikointi muiden ryhmäläisten kanssa. Havainnoinnin kautta kasvattajalla on hyvä mahdollisuus seurata lapsen kehitystä. Kasvattaja voi seurata helposti ryhmän sosiaalisia taitoja palautteen ja kannustamisen antamisen sekä lasten välisen vuorovaikutuksen ja mahdollisten ristiriitatilanteiden kautta. Lisäksi lasten kommunikointi kertoo kasvattajalle paljon. Kommunikointi tulee lähes jokaisessa harjoituksessa esille, ja tällöin voi-

daan havainnoida, kuinka lapset tuovat esille esimerkiksi uusia oppimiaan asioita. Lisäksi kommunikointiin kuuluu kuuntelu, josta kasvattaja näkee lapsiryhmän keskittymisen. Kun lapset kuuntelevat kasvattajan ohjeita, on tämä merkki siitä, että lapset ovat tarkkaavaisia ja odottavat tulevaa toimintaa. Jos lapsiryhmälle tarvitsee selittää ohjeet useaan kertaan, tarkoittaa se joko liian haastavaa toimintaa tai kuuntelemisen ja keskittymisen haluttomuutta. (Kataja ym. 2011: 39–40.)

Kaverisuhteet ovat lapselle tärkeitä ja niillä on oleellinen merkitys lapsen valmiuksien ja minäkäsityksen kehittymiselle, sosiaaliselle ja yksilölliselle kehitykselle sekä tunne-elämälle. Tärkeä havainnoinnin kohde on kaverisuhteiden toimivuus tai toimimattomuus, sillä ryhmässä saadut kielteiset ja myönteiset kokemukset muokkaavat lapsen kehitystä. Lapsiryhmän myönteisiä ryhmäilmiöitä ovat muun muassa lapsen sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen ja samalla lapsi oppii, että hän ei voi jatkuvasti vaikuttaa muiden lasten tekemisiin. Ryhmän aikaansaannokset ovat lapselle ylpeyden aihe ja lasten keskinäiset vuorovaikutustaidot, esimerkiksi huomaavaisuus, auttavaisuus sekä hyvät käytöstavat saavat erityisen arvon. Lapsiryhmän kielteisiä ryhmäilmiöitä voivat olla esimerkiksi, kiusaaminen, negatiiviset ihmissuhteet, liiallinen klikkiytyminen sekä yleinen levottomuus ja äänekkyyys. (Koivunen & Lehtinen 2015: 39–40.) Kielteisten ryhmäilmiöiden estämiseksi kasvattajan on oltava valppaana sekä omalla esimerkillään autettava lapsia olemaan avoimia jokaiselle ryhmän jäsenelle. Turvallinen, avoin ja hyväksyvä ilmapiiri edesauttaa lasten myönteisten kokemusten syntymistä.

6 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Päätimme opinnäytetyömme aiheen jo keväällä 2016. Aiheen valinta oli hyvin selkeä, sillä kaikilla meillä kolmella on hyvin samanlaiset mielenkiinnon kohteet. Halusimme tehdä opinnäytetyöstämme toiminnallisen, koska näin pääsimme tekemään yhteistyötä työelämän kanssa ja päästä konkreettisesti työskentelemään lasten kanssa ja havainnoimaan sosiaalisten taitojen ja liikunnan välistä yhteyttä. Toteutustavaksi valitsimme liikuntakerhon suunnittelun ja toteuttamisen. Liikuntakerhon avulla kokoamme Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa- kansion työntekijöiden tueksi.

6.1 Opinnäytetyön tausta

Opinnäytetyöprosessimme alkoi syksyllä 2016, jolloin saimme varmistettua yhteistyökumppanimme. Tutkimuslupaa haimme joulukuussa ja lupa myönnettiin meille tammi-kuun 2017 alussa. Saatuamme tutkimusluvan, otimme päiväkotiin yhteyttä ja aloitimme toiminnan suunnittelun sekä sovimme yhteyshenkilön kanssa päivät, jolloin pidämme liikuntakerhoa. Opinnäytetyömme teorian kirjoitimme tammi-maaliskuun aikana, jotta pystymme liikuntakerhon jälkeen keskittymään vain tutkimustuloksiimme sekä niiden analysointiin. Teorian kirjoittaminen ennen toimintaa ja toiminnan aikana oli tietoinen valinta, sillä teoria tuki ja pohjusti toimintaamme.

Opinnäytetyömme kohderyhmänä toimivat päiväkodin työntekijät, jotka ovat tutkimuksemme varsinaiset hyötyjät. Perustimme opinnäytetyömme pohjaksi liikuntakerhon, jonka leikit kytkeytyvät sosiaalisten taitojen vahvistamiseen. Ohjauskertojen päätteeksi tuotamme Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansion työntekijöiden tueksi, jossa on sosiaalisia taitoja tukevien liikuntamuotojen ja -leikkien lisäksi kerrottu pedagogisen suunnittelun tärkeydestä. Valitsimme kansioon sellaisia liikuntaleikkejä, jotka olemme havainneet toimiviksi. Työntekijät saavat apua ohjatun liikunnan suunnitteluun sekä mahdollisesti käyttöönsä uusia liikuntaleikkejä, jotka tukevat lasten sosiaalisten taitojen kehitystä. Opinnäytetyömme kautta päiväkodin työntekijät pystyvät myös syventymään lisää aiheeseen. Haluamme korostaa pedagogisen suunnittelun merkitystä, sillä olemme tehneet omia havaintoja siitä, kuinka vähän osa päiväkotien henkilökunnasta panostaa

ohjatun liikunnan huolelliseen suunnitteluun. Olemme esimerkiksi huomanneet harjoitteluidemme aikana joidenkin työntekijöiden laittavan lapset muun muassa vain pelaamaan eri liikuntapelejä ilman, että toiminnalla olisi selkeä tavoite. Näissä tilanteissa toiminnan suunnitteluun ei ole käytetty riittävästi aikaa, jolloin toiminta perustuu vain tekemiseen tai suorittamiseen.

Aiheen valintaan vaikuttivat kaikkien yhteinen kiinnostus varhaiskasvatusta sekä liikuntaa kohtaan. Aihe on myös ajankohtainen, sillä uudet liikuntasuosituksot astuivat voimaan syksyllä 2016. Alle 8-vuotiaiden lasten tulisi uusien liikuntasuositusien mukaan liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, aiemman kahden tunnin sijaan. Opintojemme aikana emme käsitelleet ollenkaan ohjatun liikunnan ja sosiaalisten taitojen yhteyttä toisiinsa, joten halusimme ottaa sen opinnäytetyömme aiheeksi. Pidämme myös liikunnan merkitystä tärkeänä lapsen sosiaaliselle kehitykselle ja haluamme lisätä omaa sekä lasten kanssa työskentelevien tietoutta aiheesta. Päätimme tehdä opinnäytetyöstämme toiminnallisen, koska emme halunneet ruveta tutkimaan aihetta pelkästään teorian kautta. Toiminnallisen menetelmän kautta saamme monipuolisempia tuloksia.

6.2 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Opinnäytetyömme tarkoituksena on perustaa liikuntakerho ja sen jälkeen koota Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansio, johon keräämme sosiaalisia taitoja vahvistavia ohjattuja liikuntaharjoitteita. Tarkoituksena on siis lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen ohjatun liikunnan avulla sekä tuoda ohjatun liikunnan merkitystä esille lapsen sosiaalisessa kehityksessä. Perustimme erään Tampereen kaupungin päiväkodin yhdelle ryhmälle seitsemän kertaa kokoontuvan liikuntakerhon. Valitsimme ikäryhmäksi 3–6-vuotiaiden ryhmän, sillä tämä ikäkausi on lapsilla sosiaalisten taitojen kehityksen niin sanottua kulta-aikaa. Liikuntakerhoa pidetään vain opinnäytetyömme aikana, eikä sitä ole tarkoitus jatkaa myöhemmin. Liikuntakerhon pohjalta teemme ohjatun liikunnan kansion työntekijöiden tueksi liikunnan ohjaamiseen. Tavoitteenamme on selvittää, millaiset ohjatun liikunnan harjoitteet vahvistavat parhaiten lasten sosiaalisia taitoja. Tavoitteena on myös saada itsellemme sekä päiväkodin henkilökunnalle laajempi käsitys ohjatun liikunnan suunnittelun tärkeydestä sekä ottaa lasten toiveet huomioon liikunta-
tuokioiden suunnittelussa. Lisäksi selvitämme, miten ohjaaja voi omalla toiminnallaan

kehittää lasten sosiaalisia taitoja ryhmässä ja mihin toiminnassa pitää kiinnittää huomiota.

Tutkimustehtävänämmme on, miten ohjatulla liikunnalla voidaan edesauttaa lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä. Toteutamme liikuntakerhossa monipuolisia leikkejä ja liikuntamuotoja, joiden avulla voimme tukea lasten sosiaalisia taitoja sekä ryhmän välistä vuorovaikutusta. Keskitymme myös omaan toimintaamme ja siihen, miten voimme sillä vaikuttaa ryhmädynamiikkaan. Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat:

1. Mikä on ohjatun liikunnan merkitys lasten sosiaalisten taitojen vahvistamisessa?
2. Millaiset ohjatut liikunnalliset harjoitteet tukevat lasten sosiaalisten taitojen vahvistumista?
3. Mitä ohjaajan tulee ottaa huomioon ohjauksessa, kun toiminnalla halutaan vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja?

6.3 Tutkimuksen toteutus

Tutkimusotteemme on kvalitatiivinen eli laadullinen, sillä tutkimme vain tietyn ryhmän sosiaalista käyttäytymistä sekä sosiaalisten taitojen kehitystä. Tämän menetelmän avulla pystytään havainnoimaan merkityksiä, joita ihminen antaa eri asioille. Nämä eri merkitykset ovat aina sosiaalisia sekä ne liikkuvat ihmisten välillä. Laadullisen tutkimusmenetelmän tavoitteena on saada yksilön oma kokemus hänen koetusta todellisuudestaan näkyviin. Nämä yksilön kokemukset sisältävät asioita, joita hän arvostaa sekä pitää merkittävinä omassa elämässään. (Vilka 2015: 118.)

Päätimme tehdä opinnäytetyömme toiminnallisilla keinoilla. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kehittää käytännön työn ja toiminnan edistämistä sekä parantamista. Toiminnallisesti toteutettavalla opinnäytetyöllä on yleensä aina jokin toimeksiantaja tai kohde, kenen kanssa ja kenelle opinnäytetyön tuotos suunnataan. Tuotoksena voi olla esimerkiksi jonkin tilaisuuden tai ryhmän suunnitteleminen ja järjestäminen. Tutkimuksen tuotoksena voi olla myös toimintatapojen sekä -menetelmien vahvistaminen ja niiden mahdollinen muuttaminen ja kehittäminen esimerkiksi ohjekirjan tai oppaan muodossa. (Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö 2017.) Toiminnallinen opinnäyte-

työ jakautuu kahteen osaan. Ensimmäistä osuutta kutsutaan produktiksi eli toiminnalliseksi osuudeksi. Toinen osa koostuu opinnäytetyöraportista, joka sisältää toiminnallisen osuuden dokumentoinnin ja arvioinnin. (Airaksinen 2009.) Meidän opinnäytetyömme tuotoksena on Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansio.

Pidämme liikuntakerhoa seitsemän kerran ajan. Toteutamme liikuntakerhon kolmissin, jolloin meidän tulee ottaa huomioon tutkijan kaksoisrooli. Jokaisella kerralla yksi meistä on ryhmänohjaaja, toinen havainnoitsija ja kolmas toimii apuohjaajana, joka auttaa tarvittaessa niin ohjauksessa kuin havainnoinnissa. Kyseiset vuorot vaihtuvat jokaisen kerran jälkeen. Jos varsinainen ryhmänohjaaja ei näytä tarvitsevan apua, keskittyy kolmas meistä silloin enemmän havainnointiin. Ennen liikuntakerhon aloittamista, käymme lasten kanssa keskustelua tulevasta toiminnasta ja heidän toiveistaan. Näin saamme tietua lasten osallisuutta. Ryhmässä on yhteensä 25 lasta, joista 10 on 4–6-vuotiaita ja loput 15 sitä nuorempia. Ryhmä jaetaan aina puoliksi joko niin, että ryhmän vanhimmillemme ja nuorimmille lapsille pidetään omat toiminnot tai päiväkodissa valmiiksi luotujen pienryhmien mukaan. Näissä pienryhmissä on eri-ikäisiä lapsia. Jaamme ryhmän puoliksi, jotta toiminnan tavoitteellisuus säilyy ja saamme samalla huomioitua lapsia yksilöllisesti.

Toimintaa toteutamme sisällä sekä ulkona lähiympäristöä hyödyntäen. Kun olemme sisällä, saamme käyttöömmme ryhmän oman liikuntavuoron. Ja kun olemme ulkona, saamme vapaammat kädet valita päivän ja ajan. Saamme käyttää vapaasti päiväkodin monipuolisia liikuntavälineitä. Aloitamme toiminnan aina samalla tavalla, kuten esimerkiksi leikin tai muun toiminnan avulla. Tällä tavoin huomioimme jokaisen lapsen sekä saamme sidottua kaikki kerrat yhteen. Jokaisen kerran jälkeen pidämme pienen palautekeskustelun yhteyshenkilömmme kanssa, jotta saisimme mahdollisia vinkkejä ja kehitysideoita. Tarkoituksenamme on tehdä toiminnasta mahdollisimman monipuolista käyttäen avuksi erilaisia liikunnan muotoja, kuten temppurataa sekä pallo-, sääntö- ja ryhmäleikkejä. Viimeisellä kerralla järjestämme retken ryhmän lasten sekä ohjaajien kanssa, jonka tarkoituksena on lopettaa liikuntakerho yhteiseen hetkeen. Siellä keskitytään leikkimisen sijaan enemmän yhteiseen jutusteluun ja olemiseen.

6.4 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmämme ovat etukäteen huolellisesti suunnitellut ohjauskerrat ja havainnointi niiden aikana. Havainnoinnissa käytämme apuna valmista lomaketta (Liite 3), mutta suurin osa havainnoinnista tapahtuu myös ilman sitä. Tätä kutsutaan vapaaksi havainnoinniksi. Toteutimme havainnointia sekä osallistavan että tarkkailevan havainnoinnin keinoin. Käytimme edellä mainittua havainnointilomaketta, koska sen sisältö vastasi parhaiten tutkimustehtäviämme sekä -ongelmiamme. Lomake sisältää monipuolisesti yleisimpiä lasten sosiaalisia taitoja, joita pystyy havainnoimaan helposti. Pidämme palautekeskusteluja yhteyshenkilömme kanssa jokaisen liikuntakeran jälkeen, jotta yhteyshenkilömme voi antaa meille kehitysideoita sekä vinkkejä ohjaamiseen ja toimintaan. Käytämme myös puolistrukturoitua teemahaastattelua ja palautekeskusteluja. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa meillä on valmiina teema ja haastattelun runko (Liite 2). Jätämme haastattelun loppuun aikaa myös avoimelle keskustelulle, mikäli haastateltavilta nousee esiin muita asioita, jotka eivät ole tulleet ilmi haastattelussa.

Haastattelemme molemmat ryhmän lastentarhanopettajat yksitellen, jotta saamme mahdollisesti eri näkökulmia aiheeseen liittyen. Aiomme äänittää haastattelutilanteet, jotta meiltä ei jäisi huomioimatta sanaakaan heidän puheistaan. Haastattelun teemana ovat ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa sekä miten lastentarhanopettajat kokevat ohjatun liikunnan merkityksen lasten sosiaalisten taitojen vahvistajana. Sisällytämme teemaan myös pedagogisen suunnittelun tärkeyden. Haastattelun jälkeen litteroimme äänitteet. Litteroinnilla tarkoitamme sitä, että muokkaamme äänitteemme sellaiseen muotoon, jossa pystymme tutkimaan aineistoa paremmin. Tässä tapauksessa muutamme äänitteet kirjalliseen muotoon. (Vilkka 2015: 137.) Käytämme sanatarkkaa litterointia eli muokkaamme äänitteet kirjoittamalla ne sanasta sanaan, mitään lisäämättä tai pois jättämättä.

Havainnoimme lasten ja lapsiryhmän toiminnan lisäksi myös sitä, mitkä liikuntamuodot ja -leikit toimivat parhaiten, kun toiminnalla pyritään vahvistamaan lasten sosiaalisten taitojen kehitystä. Havainnoidessamme lapsia sekä lapsiryhmää, keskitymme sosiaalisten perustaitojen sekä tunnetaitojen havainnointiin. Havainnoimme muun muassa sitä, miten eri-ikäiset lapset ottavat toisiaan huomioon toiminnassaan. Havainnoinnin kohteena olemme myös me itse ohjaajina. Tässä havainnoimme sitä, miten voimme omalla

toiminnallamme vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja. Emme havainnoi vain omaa toimintaamme ohjaajina, vaan myös toistemme toimintaa. Havainnoimme toisistamme muun muassa sitä, ohjeistettiinko leikki tai tehtävä selkeästi sekä onko ohjaaja muistanut kannustaa lasta ja huomioida lapsiryhmää tasapuolisesti. Lisäksi tarkkailemme, osasimme ko valita lasten kehitystasoja vastaavia liikuntaleikkejä ja -pelejä sekä teimmeko toiminnasta riittävän haastavaa.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Ohjattu liikunta toimii merkittävänä tekijänä, kun toiminnalla halutaan vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja. Ohjatun liikunnan keinoin lapsi pystyy harjoittelemaan vuorovaikutus- ja tunnetaitoja, omien tunteiden säätelyä sekä ongelmanratkaisutaitoja. Ohjaaja sekä hänen toimintansa on myös suuressa roolissa. Hän pystyy toiminnallaan joko edesauttamaan tai pahimmassa tapauksessa jopa viivästyttää lasten sosiaalisten taitojen kehitystä. Tämän vuoksi on tärkeää, että ohjaaja kiinnittää erityistä huomiota omaan toimintaansa. Tutkimustuloksia analysoidessamme nostimme sieltä esille toistuvat aiheet, jotka kokosimme tietyiksi teemoiksi. Näistä teemoista valitsimme kolme teemaa, jotka vastasivat parhaiten tutkimuskysymyksiimme. Valitsemamme teemat olivat ohjaajan oma toiminta, ohjatun liikunnan merkitys ja sosiaalisia taitoja vahvistavat leikit.

7.1 Liikuntakerho Lumiukot

Suunnittelimme ja toteutimme yhdelle Tampereen kaupungin päiväkodin 3–6-vuotiaiden lapsiryhmälle liikuntakerhon. Järjestimme lapsille monipuolista sekä tavoitteellista toimintaa. Ensimmäiseksi kävimme päiväkodilla seuraamassa ryhmän lastentarhanopettajan vetämää toiminnallista liikuntahetkeä. Tällöin pääsimme hieman tutustumaan lapsiin ja pystyimme tarkkailemaan heidän senhetkistä kehitystasoa. Toisella kerralla kävimme haastattelemassa lapsia yksilöllisesti heidän toiveisiinsa sekä odotuksiinsa liittyen. Tämä helpotti meitä suunniteltaessa tulevaa toimintaa lapsiryhmälle ja näin saimme lapset osallisiksi toiminnan suunnitteluun. Kerroimme heille haastattelun lomassa myös yleisesti tulevasta liikuntakerhosta. Samalla kerralla kokoonnuimme kaikkien lasten kanssa yhteen, jolloin päätimme yhdessä liikuntakerholle nimen. Lasten ehdotus nimeksi oli Lumiukot, joka oli jokaiselle lapselle mieluinen, joten kerhon nimeksi tuli Lumiukot -liikuntakerho.

Alle kouluikäisten lasten tavallisimpia fyysisiä liikuntamuotoja ovat heille teetettyjen tutkimusten mukaan ulkoleikit (Kuusjoki, Lund & Reinilä 2017: 24). Lumiukot -liikuntakerhoa pidettiin seitsemän kerran ajan, joista neljä järjestettiin sisällä ja kaksi ulkona, jotta toiminnasta saatiin mahdollisimman monipuolista. Viimeinen eli seitsemäs kerta

oli retki, jolloin lähdimme lapsiryhmän ja ryhmän tiimin kanssa läheiseen puistoon. Liikuntakerhon ensimmäisellä kerralla teemana olivat joukkueleikit, joiden tavoitteena oli saada lapset ottamaan toisensa huomioon, kannustamaan muita sekä toimimaan mennekisesti. Toisella kerralla toiminta oli enimmäkseen parin kanssa tehtävää yhteistyötä. Havainnoimme samalla, miten vanhemmat lapset ottivat huomioon sekä auttoivat nuorempia lapsia ja toisinpäin. Seuraavalla kerralla olimme ulkona, jolloin toimintaan sisältyi erilaisia hippa- sekä ryhmäleikkejä. Tavoitteena oli tarkastella ja vahvistaa lasten pettymyksensietokykyä, kannustavaa vuorovaikutusta sekä ryhmässä toimimista toisten lasten kanssa.

Neljännellä kerralla oli temppuradan vuoro. Pyrimme tekemään temppuradan eri osioista monipuolisia ja lasten senhetkisen kehitystason mukaisia. Otimme huomioon myös sen, että jokaista osiota pystyi muokkaamaan lapsen kehitystason mukaan joko haastavammaksi tai helpommaksi. Havainnoimme toiminnan aikana lisäksi sitä, miten lapset jaksavat odottaa omaa vuoroaan ja kuinka hyvin he pystyivät keskittymään jokaiseen radan osioon. Toisiksi viimeisellä liikuntakerralla otimme toimintaan mukaan värivarjon, jolla teimme erilaisia yhteistyötä korostavia harjoitteita. Tämän kerran tavoitteena oli seurata kuinka lapset kuuntelevat ohjeita, toimivatko he niiden mukaan sekä tekevätkö he yhteistyötä toisten lasten kanssa. Värivarjon harjoitteet vaativat lapsilta yhteistyötä ja ohjeiden noudattamista, sillä ilman niitä harjoitteet eivät toteudu halutulla tavalla. Kuudennella kerralla olimme taas ulkona ja vuorossa oli pallopelit ja muutama sellainen harjoitus, joka vaati lapselta keskittymistä omaan suoritukseensa, vaikka ympärillä oli paljon muuta liikettä. Toiminnassa korostimme sääntöjen noudattamista, oman puheenvuoron pyytämistä sekä toisten lasten huomioon ottamista.

Viimeisellä kerralla järjestimme retken, jonne olimme suunnitelleet pientä yhteistä toimintaa, kuten polttopalloa ja hippaleikkejä. Ohjatun toiminnan jälkeen lapset saivat vapaasti leikkiä sekä syödä omia eväitään. Kaikessa toiminnassa oli aina edellä mainittujen asioiden lisäksi läsnä lasten tunnetaidot. Tavoitteenamme oli luoda avoin ilmapiiri, jossa lapset pystyvät ja uskaltavat näyttää kaikenlaiset tunteet. Ohjaajina toimimme lasten apuna heidän tunteiden säätelyssään ja kannustimme sekä rohkaisimme lapsia näyttämään tunteitaan. Esimerkiksi, jos lapsella ilmeni ongelmia pettymyksensietokyvyssään, olimme lapselle siinä hetkessä tukena ja rohkaisimme häntä jatkamaan toimintaa. Suunnittelimme toiminnan rakenteen siten, että alussa kokoonnuimme piiriin, jossa

saimme otettua kaikki paikalla olevat lapset huomioon. Tämän jälkeen oli lyhyt lämmittelyleikki, jonka jälkeen siirryttiin varsinaiseen toimintaan. Päätimme jokaisen kerran Soittorasia -lauluun, joka sitoi kerrat hyvin yhteen.

Käytimme paljon aikaa toiminnan perusteelliseen suunnitteluun, jotta tavoitteemme toteutuisivat parhaalla mahdollisella tavalla. Tämän lisäksi käytimme huomattavasti aikaa myös tavoitteiden laatimiseen, koska ilman huolellisesti mietittyjä tavoitteita toiminnalla ei ole kunnollista päämäärää. Tavoitteet ja niiden pohjalta tehty tarkka suunnitelma ja varasuunnitelmat edesauttavat toiminnan onnistumista sekä tavoitteisiin pääsemistä. Liikuntakerhon sisällä järjestetyt toiminnot kestivät puoli tuntia ryhmää kohden. Varasuunnitelmissa otimme huomioon sen, jos lapsia oli jollain kerralla niin vähän, ettei heistä pystynyt muodostamaan kahta isompaa ryhmää. Tällöin pystyimme varasuunnitelman vuoksi ottamaan kaikki lapset samaan aikaan mukaan toimintaan, joka kesti kokonaisuudessaan tunnin. Ollessamme ulkona saimme aikaa hieman enemmän, koska salivuoro ei rajoittanut toimintaamme. Pystyimme ohjaamaan toimintaa ulkona 45 minuutin ajan per lapsiryhmä.

7.2 Ohjaajan oma toiminta

Ohjatessa liikuntakerhoa kiinnitimme paljon huomiota omaan toimintaamme, jotta tulokset olisivat mahdollisimman tarkkoja ja luotettavia. Ohjaajan rooli on hyvin merkittävä, kun halutaan vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja. Jotta toiminta vastaisi ennalta asetettuihin tavoitteisiin mahdollisimman hyvin, tulee toiminta suunnitella huolellisesti. Toimintaa suunniteltaessa on muistettava tehdä myös varasuunnitelma, koska lasten kanssa toimiessa tilanteet saattavat muuttua nopeasti. Ohjaamamme lapsiryhmä oli hyvin energinen sekä suurikokoinen ja tämän vuoksi oli erittäin hyvä, että meitä oli kolme suunnittelemassa ja toteuttamassa liikuntakerhoa. Näin yksi meistä pystyi keskittymään vain havainnointiin, toinen lapsiryhmän ohjaukseen ja kolmas oli apuna tarvittaessa molemmissa. Jos liikuntakerhoa olisi suunnitellut ja toteuttanut vain kaksi, toinen ei olisi pystynyt keskittymään vain havainnointiin. Tehdessämme opinnäytetyötä kolmisin, saimme tutkimuksestamme luotettavamman sekä monipuolisemman.

Liikuntakerhoa ohjattaessa tulee kiinnittää huomiota lapsiryhmän toiminnan lisäksi omaan ohjaajuuteen. On tärkeää, että ohjaaja osaa kohdella lapsia tasavertaisesti ja pystyy antamaan huomiota jokaiselle lapselle. Tasapuolisuuden tulee lisäksi näkyä kaikessa toiminnassa. Päätimme laittaa lapsille nimilaput jokaisella kerralla, sillä näin pystyimme kutsumaan ja ohjeistamaan lapsia nimeltä. Näin saimme huomioitua jokaisen lapsen yksilöllisesti. Koko lapsiryhmän jatkuva kannustaminen ja rohkaistaminen ovat erittäin suuressa roolissa, mutta se on tärkeää etenkin hiljaisempien ja ujempien lasten kohdalla. Kannustaminen on merkittävää, koska lapset selvästi nauttivat huomiosta ja kehujen saamisesta. Huomasimme liikuntakerhon aikana tähän liittyen sen, että kun lasta keuhuttiin esimerkiksi taitavaksi, niin hän meni innoissaan kertomaan kavereilleen olevansa taitava. Lapset myös hakivat ohjaajan huomiota sanomalla muun muassa: ”Katso kuinka hyvin osaan tehdä tämän!” Lapset on myös hyvä ottaa mukaan toiminnassa käytettävien välineiden siivoamiseen, sillä siinä lapset tekevät yhteistyötä ja he saavat kokemuksen siitä, että heidän toimintansa on tärkeää.

Jokaisen toiminnan alussa ohjaajan tulee selittää ohjeet mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi. Ohjaaja voi myös näyttää omalla toiminnallaan konkreettisesti, miten esimerkiksi temppurata suoritetaan. Lisäksi on varmistettava, että lapset ovat ymmärtäneet annetut ohjeet oikein. Leikki on hyvä keskeyttää, jos lasten toiminta ei vastaa leikin sääntöjä. Tässä tilanteessa on hyvä kerrata säännöt uudelleen. Ohjeita antaessa täytyy pitää huolta siitä, että oma ääni kantaa kaikkien korviin. Ohjaajan on pidettävä huolta siitä, etteivät jotkut lapset häiritse muita omalla rauhattomuudellaan vaan kuuntelevat ohjeita keskittyneesti. Havainnoimme liikuntakerhon aikana, että ohjeisiin keskittymisen helpottuu, kun lapset laitetaan seinän viereen istumaan. Koimme tämän hyväksi tavaksi, kun päätimme senhetkisen leikin ja aloimme ohjeistaa uutta leikkiä. Joukkue- ja parileikeissä oli olennaista, että välillä lapset saivat itse valita parinsa ja joskus taas sen teki ohjaaja toiminnan sujumisen kannalta. Ohjaajan sekä apuohjaajan yhteistyö ja sen sujuminen olivat merkittävässä roolissa lapsiryhmää ohjattaessa, koska silloin huomasimme nopeammin lasten avun tarpeet ja ristiriitatilanteet. Tämä auttoi etenkin pienten ryhmässä, sillä he tarvitsivat enemmän apua.

Havahduimme liikuntakerhoa ohjattessamme kuinka tärkeässä osassa tilannetaju ja muuntautumiskyky ovat toimintaa ohjattaessa. Ohjaajan tulee jokaisen lapsiryhmän kohdalla miettiä, mikä rooli toimisi parhaiten juuri senhetkisen lapsiryhmän kanssa. Lisäksi

ohjaajan on pystyttävä liikkumaan lempeän ja empaattisen sekä jämäkkyuden ja auktoriteetin välimaastossa. Joskus tilanne vaatii ohjaajalta hyvin jämäkkää otetta tai vastavasti hyvin lempeää kohtaamista. Lapsiryhmän kanssa toimiessa syntyy helposti monenlaisia ristiriitatilanteita lasten välillä, joihin tulee puuttua heti ja selvittää ne yhdessä lasten kanssa. Osa lapsiryhmän lapsista tarvitsivat selkeästi apua pettymyksien hallinnassa. Näissä tilanteissa ohjaajan tuki oli tärkeää, jotta lapsi pääsi pettymyksen tunteen yli. Lasta ei saa koskaan vastaavassa jättää yksin tunteensa kanssa, sillä hän tarvitsee tunteiden säätelyyn vielä aikuisen apua. Halusimme ohjaajina kääntää negatiivisen tilanteen positiiviseksi, esimerkiksi myötäilemällä lapsen pettymyksen tunnetta, samalla kääntäen tunnetta pikkuhiljaa positiivisemmaksi ja kannustaa lasta jatkamaan toimintaa. Kun lapsi esimerkiksi poltettiin polttopallossa ja hän ei olisi halunnut tulla ulos piiristä, kannustimme lasta sanomalla: ”Nyt pääset meidän kanssa polttajaksi, katso kuinka monta meitä jo on!” Näin saimme polttajan roolin kuulostamaan mielenkiintoiselta.

7.3 Haastattelun tulokset

Liikuntakerhon päätyttyä haastattelimme lapsiryhmän kahta lastentarhanopettajaa puoli-strukturoidun teemahaastattelun (Liite 2) avulla. Haastattelimme lastentarhanopettajat yksitellen, jotta saisimme heiltä mahdollisimman monipuolisia näkökulmia. Äänitimme haastattelut ja litteroimme ne puhtaaksi haastatteluiden jälkeen. Teemana meillä oli ohjatun liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa sekä mihin ohjaajan tulee kiinnittää omassa toiminnassaan huomiota. Lisäksi teemoihin kuului ohjatun liikunnan ja sosiaalisten taitojen välisen yhteyden tarkasteleminen.

Lastentarhanopettajat kertoivat siitä, millainen on heidän mielestään hyvä ohjattu toiminnallinen liikuntatuokio. He korostavat toiminnan monipuolisuutta, lasten osallisuutta ja heidän toiveiden huomioon ottamista. He myös painottavat toiminnan aktiivisuutta ja sitä, että harjoitteet suunnitellaan niin, etteivät lapset joutuisi odottelemaan pitkiä aikoja. Toiminnan tulee olla lapsille mielekästä sekä liikunnan tulee tukea lasten senhetkistä kehitystasoa. Toiminnassa on tärkeä käyttää hyväkseen niin vanhoja ja tuttuja liikuntamuotoja. Näiden lisäksi hyvä ohjaaja tuo toimintaan mukaan myös uusia liikunnallisia harjoitteita, jotta lapsella on mahdollisuus kehittää omia taitojaan monipuolisesti. Las-

tentarhanopettajat pitävät merkityksellisenä myös toiminnan huolellista suunnittelua sekä sen tavoitteellisuutta.

Sit tietenkin niitä lasten mielenkiinnonkohteitakin vois yrittää ottaa huomioon ja sit myöskin niitä heidän liikunnallisia tarpeitaan et missä he tarvitsee kenties kehitystä tai muuta niin tota. Et se kehittäis just oikeenlaisia juttuja.

--- hyvä liikuntatuokio on myös suunnitelmallinen, et se on suunniteltu etukäteen, ettei siinä aleta paikalla säveltään päästään, että mitä tehään ja suunnitelmallisuuden kautta sitten liittyy tämä tavoitteellisuus siihen tuokioon sitten, sillä on jotain tavoitteita ni niiden lasten kehityksen kannalta.

Lastentarhanopettajien mielestä ohjatulla liikunnalla on suuri merkitys varhaiskasvatuksessa. He muun muassa pitävät tärkeänä sitä, että lapset saavat kokea monipuolisen liikunnan ilon sekä saavat siitä positiivisia onnistumisen kokemuksia. Ohjaajan tehtävänä on luoda edellytykset monipuoliselle ja positiivisille kokemuksille tuottavalle liikunnalle. Lisäksi hänen tehtävänä on näyttää ja esitellä lapsille erilaisia liikunnan muotoja, jotta jokaisella lapsella on mahdollisuus löytää oma mieleinen liikuntatapa. Lastentarhanopettajat korostavat myös sitä, että liikuntaa käytetään hyväksi varsinaisten liikuntatoimintojen ohella myös jokapäiväisessä arjessa esimerkiksi siirtymätilanteissa. Näitä tilanteita ovat muun muassa siirtyminen päiväpiiriltä vessaan, ruokailuun tai nukkumaan. Liikkumistapoina tulisi käyttää kävelemisen sijaan pyörimistä, konttaamista tai hyppimistä. Lastentarhanopettajat harmittelevat lasten suuria liikunnallisia eroavaisuuksia, sillä ne ovat kasvaneet huomattavasti nykypäivänä.

--- vaikka laps voi itekin keksiä, kuitenkin meillä aikuisilla on se tietämys siitä lapsen kehityksestä ja siitä ryhmästä mitä ne tarvitsee ni sen takia ei voi aina tehdä vaan sitä mitä lapset mieluiten haluais. Voi tehdä jonkun osan siitä siitä tuokiosta mut et sit et se olis sellasta suunnitelmallista ja jatkuvaa.

Eli niinku meidän tehtävänä ois tuottaa lapsille niitä positiivisia liikuntakokemuksia, että he sitten jaksavat ja tykkäävät liikunnasta pitemmälläkin elämässään. ja tota tietenkin sitten myös meidän pitää, mikä se oli se kysymys, nii että ne olis monipuolista se ohjelma, ohjattu liikunta. Että tota jos joku lapsi ei vaikka tykkää jalkapallosta et se

sais sitten myös sen positiivisia kokemuksia toisesta liikuntalajista. että tota löytyisi se oma kiva laji.

Haastatteluissamme ilmeni, että lastentarhanopettajilla on välillä hieman haastavaa löytää riittävästi aikaa toiminnan suunnittelulle. He kokevat, että päivien aikana oli paljon muitakin tärkeitä kokouksia ja palavereita, jotka vievät aikaa toiminnan suunnittelulta. Lastentarhanopettajat joutuvat välillä suunnittelemaan toimintaa myös kotonaan, jottei tämä vähentäisi aikaa varsinaista lasten parissa tehtävästä työstä. Ajan löytäminen suunnittelulle on myös itsestä kiinni ja pitkä työkokemus auttaa suunnittelun sujuvuudessa. He ottavat hyvin paljon lasten toiveita huomioon suunnitellessaan liikunnallisia toimintahetkiä. Kun suunnitellaan toimintaa lasten toiveiden pohjalta, toiminnan tulee aina pohjautua liikunnallisiin tavoitteisiin.

--- niin joskus jos en oo ehtiny millään töissä niin kyllähän sen sitte kotona miettii ku työvuosia on takana jo aika paljon niin on sitä kokemusta et miten kannattaa tehdä, niin ei tarvi ehkä siihen niinku pohtimiseen niin paljon käyttää aikaa ku joskus joskus silloin alkuvuosina piti.

--- me otetaan nii paljon niitä lasten toiveita huomioon et tota ne toivoo usein jotain ninjagota, temppurataa tai batmanjumbppaa niin niin siihen vähän ehkä tarvii miettiä et millanen se batman nyt onkaa ja miten mä saan nää mejän liikunnalliset tavoitteet lasten kohdalla sen kautta---

Ohjatulla liikunnalla sekä lasten sosiaalisilla taidoilla on lastentarhanopettajien mielestä selkeä yhteys. Ohjatun liikunnan avulla voidaan vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja, kuten pettymyksensietokykyä, toisten lasten huomioonottamista sekä ongelmanratkaisukykyä. Yhteistyötaidot ja me-henki vahvistuvat, kun pelataan esimerkiksi erilaisia joukkuepelejä. Ohjatun liikunnan avulla lapset saavat tilaisuuden harjoitella ohjaajan tukemana erilaisten tunteiden ilmaisua, muun muassa iloa, surua ja suuttumista. Lastentarhanopettajat kokevat pystyvänsä tukemaan lasten sosiaalisia taitoja ohjatun liikunnan avulla. He pitävät tärkeänä vertaisoppimista, tasavertaista huomionjakamista sekä hyvien tapojen opettelua. Näiden lisäksi he korostavat sitä, että lasten tulee saada välillä valita itselleen pari, kun taas joskus on lapselle hyväksi, että ohjaaja jakaa parit. Tämä on tärkeää, jotta lapset saavat erilaisia kontakteja elämäänsä.

No onhan niillä yhteyttä. Kyllä liikuntatuokiossakin niin paljon tapahtuu koko ajan niitä sosiaalisia vuorovaikutustilanteita lasten välillä. Just kaikissa siis ihan näitä, että antaa kaverin nyt välillä heittää koripalloa koriin, että ei ite oo siinä koko ajan heittämässä sitä, että antaa muillekin sen mahdollisuuden. Sitten voi kehua ja kyllähän niitä aika paljonkin on ja sitten jos niitä tällaisia joukkuepelejä niin niin niissä varsinkin siin tulee me-henki.

--- esimerkiksi niinku tällainen vertaisoppiminen et joku kaveri voi näyttää tai auttaa ja jos joku ei pääse jonneki kiipeemään taikka muuta nii isompi voi auttaa pienempää tai taitavampi heikompa ja tota semmonen mikä on kauheen tärkeä et ei niinku naureskella ku joku ei osaa tai jos ei joku osaa. Niinku sitä kautta sitä empatiakykyä et mietitää että nojoo että että tää nyt ei osaa luistella vielä mutta että harjoittelemalla oppii---

Että vähän vaihtelee niitä niitä pareja siinä ja sitten no antaa niitä pettymyksiä, mahdollisuuksia pettymyksiin että harjoitellaan pettymyksensietokykyä ja just sitä että ei ei oo aina niinkun et oo sinä aina keskipisteessä, vaan on välillä kavereiden vuoro.

Lopuksi lastentarhanopettajat pohtivat sitä, mitä heidän tulisi ottaa huomioon omassa toiminnassaan ohjatessaan lapsiryhmää. Tärkeintä on huomioida toimintaa suunniteltaessa lapsen ikä ja kehitystaso, sillä toiminnasta ei saa tulla liian helppoa tai haastavaa, jottei lasten mielenkiinto toimintaa kohtaan katoa. Ohjaajan on muistettava kertoa ohjeet selkeästi ja varmistaa, että kaikki lapset kuuntelevat ohjeistusta. Samalla ohjaajan tulee varmistaa, että säännöistä pidetään kiinni ja kaikki lapset pääsevät osallistumaan toimintaan. Lapsia tulee huomioida tasavertaisesti ja he saattavat tarvita välillä paljonkin rohkaisua sekä kannustusta. Etenkin ujompien ja arempien lasten rohkaiseminen on suuressa roolissa. Lapsiryhmää ohjatessa lasten välille syntyy helposti ristiriitatilanteita, joihin on syytä puuttua välittömästi ja ratkaistava ne yhdessä lasten kanssa. Näiden lisäksi lastentarhanopettajat painottavat omaa muuntautumiskykyä ja tilannetaajua. Toimintaa on pystyttävä muuttamaan tilanteiden vaatimalla tavalla, esimerkiksi jos ohjaaja huomaa jonkun leikin innostavan lapsia, voi kyseistä leikkiä pitkittää ja jättää ennalta suunnitellusta toiminnasta jonkun leikin pois. Poisjätettyä leikkiä voidaan toteuttaa seuraavalla kerralla.

--- huomioi kaikki lapset ketkä siellä on. Jos joku ei hippaan, vaikka osallistu niin yrit-
tää sitten häntä kannustaa siihen osallistumaan ja tota no että on läsnä että näkee mitä
siellä tapahtuu, ei oo omissa ajatuksissaan tai suunnittele jo sitä seuraavaa leikkiä mikä
on tulossa että huomaa mitä siellä tapahtuu ja puuttuu sitten ristiriitatilanteisiin---

No ensinnäki lasten ikä et tota ja sit taas se kehitystaso myöskin, että että ni se se mikä
on tärkeä et sillon ku sä annat ohjeen, ni sä varmistat et kaikki kuuntelee ja et kaikki
pääsee mukaan siihen toimintaan ja on ymmärtäny ohjeet ja tosi tärkeä on rohkeasta
niitä jotka ei oikein uskalla et siinä helposti ne vilkkaimmat ja äänekkäimmät kaverit
vievät sen huomion.

--- jos sä huomaat et okei, että lapset on tosi innostuneita tästä nii et osaa muuttaa sitä
omaa suunnitelmaansa ja jättää kenties jonkun yhen jutun siitä pois ja jatkaa pitem-
pään sitä mistä ne innostuu. Mut sit kuitenkin et se etenee sillai loogisesti, ettei mennä
tuuliviirinä taikka jos huomaa että vitsit tää ei niinku nyt yhtään toimi nii joko siinä
hetkessä jos pystyy jo muuttaan taikka sitten vähintääki seuraavalla kerralla että ottaa-
kin vähän erilailla.

7.4 Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen liikunnallisten harjoitteiden kei- noin

Liikuntaleikkien ja -pelien tulee olla sellaisia, joissa lapsi saa mahdollisuuden ottaa kon-
taktia toisiin lapsiin ja samalla harjoitella sosiaalisia taitojaan sekä vuorovaikutustaito-
jaan. Vastavuoroisesti lapsen on myös pystyttävä ottamaan sitä vastaan toisilta lapsilta.
Lapsi harjoittelee samalla myös avun pyytämistä sekä antamista, että sen vastaanotta-
mista. Ohjaajan on hyvä valita toimintaan mukaan paljon pari- ja ryhmäharjoitteita,
joissa lapsi voi harjoitella vuorovaikutustaitojaan eri tilanteissa. Myös joukkuepelit ovat
merkittävässä roolissa lasten sosiaalisten taitojen vahvistajana. Edellä mainituilla har-
joitteilla voidaan vahvistaa lasten sosiaalisten taitojen kehitystä, koska niissä lapsilta
vaaditaan sosiaalisia taitoja, jotta harjoitteet etenevät sujuvasti. Näitä harjoiteltavia sosi-
aalisia taitoja ovat muun muassa yhdessä tekeminen ja yhteistyötaidot, toisten huomi-
oon ottaminen, yhteisen tavaran jakaminen sekä oman vuoron odottaminen.

Ohjatun liikunnan harjoitteiden tulee olla huolellisesti suunniteltua ja tavoitteellista. Kun toiminnalla on selkeä päämäärä, kuten tässä tapauksessa lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen, tulee toiminnan tavoitteet miettiä tarkasti. Näin luodaan mahdollisuus saavuttaa toivottu päämäärä. Toimintaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon lasten ikä ja senhetkinen kehitystaso. Näiden lisäksi kaikessa toiminnassa on muistettava huolehtia lasten turvallisuudesta, jotta vaaratilanteita pystyttäisiin ennaltaehkäisemään. Kun toiminnasta halutaan saada lapsille mielekästä, on ohjaajan hyvä jo suunnitteluvaiheessa ottaa lasten mielenkiinnon kohteet huomioon. Toiminnan tulee kuitenkin olla aina tavoitteellista ja kehittää mahdollisimman monipuolisesti lasten taitoja. Ohjaajan tulee pitää huoli siitä, että lapsi saa liikunnasta myös mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia. Toiminnan tulee siis olla lapsen kehitystason mukaista, eikä liian haastavaa tai vastaavasti liian helppoa. Jos toiminta on jompaakumpaa näistä, voi lapsen mielenkiinto toimintaa kohtaan heikentyä.

Ohjatuilla liikunnallisilla harjoitteilla voidaan tukea myös lasten tunnetaitoja. Erilaiset liikunnalliset leikit ja pelit herättävät lapsessa aina tunteita. Lapsen on turvallista harjoitella tunteiden säätelyä sekä niiden ilmaisemista yhdessä muiden lasten sekä ohjaajan kanssa. Ohjaajan on tuotava lapsille ilmi, että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja, mutta niiden ilmaisutapaan on kiinnitettävä huomiota. Esimerkiksi jos lapsi on vihainen, saa hän ilmaista tunteen avoimesti, mutta ei kuitenkaan saa kohdentaa sitä suoraan keneenkään. Ohjaajan tulee auttaa lasta tunteiden hallinnassa, säätelyssä sekä mahdollisesti sanoittaa niitä. Tunnetaitoja, joita lapset ohjatun liikunnan avulla harjoittelevat ovat esimerkiksi empatia- ja pettymyksensietokyky.

7.5 Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansio

Teimme opinnäytetyömme tuotoksena Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansion päiväkodin työntekijöiden tueksi. Olemme koonneet kansioon erilaisia liikuntaleikkejä ja -pelejä, jotka olemme havainneet toimiviksi lasten sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Havainnointimme pohjautuvat niin liikuntakerhon aikana ohjattuun toimintaan kuin myös muihin toiminnallisiin tilanteisiin, joissa olemme ohjanneet alle kouluikäisiä lapsia. Olemme opintojemme aikana huomanneet, että useissa päiväkodeissa liikunnallisen toiminnan suunnitteluun ei panosteta mielestämme tarpeeksi. Emme kuitenkaan

tiedä varmaksi, onko syy tähän se, ettei suunnittelulle löydy riittävästi aikaa vai eivätkö osa lasten kanssa työskentelevät ole sisäistäneet toiminnan suunnittelun merkitystä. Tämän vuoksi koimme tarpeelliseksi tehdä kansion, jossa perustelemme toiminnan suunnittelun ja tavoitteellisuuden tärkeyttä. Lisäksi annamme konkreettisia vinkkejä erilaisista liikunnan muodoista ja ohjeita siitä, mihin ohjaajan kannattaa kiinnittää huomiota liikuntaleikkejä ohjatessa.

Tämän kansion tarkoituksena on siis lisätä työntekijöiden tietoutta ja ymmärrystä sosiaalisten taitojen vahvistamisesta ohjatun liikunnan keinoin. Tavoitteena on saada lasten kanssa työskentelevät ymmärtämään toiminnan suunnittelun ja tavoitteiden laatimisen merkityksen. Haluamme saada työntekijät myös miettimään oman toimintansa tärkeyttä ja sen vaikutusta lapsiin. Ohjaajan esimerkillä on suuri rooli, sillä ohjaajan innostunut käyttäytyminen tarttuu helposti myös lapsiin. Samalla tavalla ohjaajan välinpitämättömyys heijastuu lapsen käytökseen. Lapsiryhmää ohjaavan tulee sisäistää tämä sekä kiinnittää erityistä huomiota omaan käyttäytymiseen ja toiminnan ohjaamiseen.

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Meidän tulee ohjaajina kiinnittää erityistä huomiota omaan toimintaamme. Voimme provosoida omalla toiminnallamme, kuten levottomuudellamme, tahattomastikin lapsia ei-toivottuun käyttäytymiseen. (Koivunen & Lehtinen 2015: 108.) Toiminnassamme meidän tulee ottaa huomioon ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Lasta ei saa pakottaa ohjattuun toimintaan, mutta pyrimme innostamaan heitä osallistumaan mukaan. Innostamista voidaan edesauttaa esimerkiksi sillä, että ohjaaja on aidosti läsnä toiminnassa ja hän tuo esiin oman innokkuutensa. Kuitenkin on hyvä muistaa, että osallistumiseen kannustaminen on täysin eri asia kuin siihen painostaminen (Kalliola ym. 2010: 96.) Jos lapsi ei halua osallistua toimintaan, häntä ei saa päästää yksin tilasta pois, vaan esimerkiksi voidaan selittää lapselle, ettei hänen tarvitse osallistua. Lapsen tulee kuitenkin jäädä seuraamaan toimintaa sivuun ja täytyy tuoda ilmi, että hän voi palata toimintaan mukaan, kun itsestä siltä tuntuu. Ohjaajan tulee osata tällaisessa tilanteessa kuitenkin jakaa huomiota tasapuolisesti, niin sivuun jääneelle lapselle kuin myös muille ryhmän lapsille. Tämä pohjautuu siihen, että toimitaan henkisen turvallisuuden periaatteiden mukaisesti. Otamme huomioon henkisen turvallisuuden lisäksi luonnollisesti huomioon myös lasten fyysisen turvallisuuden.

Lapsilähtöisyys on isossa roolissa opinnäytetyömme liikuntakerhossa. Haluamme toiminnan olevan lapsille mielekästä sekä vastaavan heidän mielenkiinnon kohteitaan. Tämän vuoksi otimme lasten toiveet huomioon toimintaa suunnitellessamme. Näin saamme lapset osallisiksi toimintaan ja he saavat tunteen siitä, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa yhteiseen toimintaan. Lisäksi lapset tulevat kuulluiksi ja kokevat, että heidän mielipiteillään on suuri merkitys. On muistettava, että toiminnan tulee olla huolellisesti suunniteltua ja perusteltua, vaikka se pohjautuu osittain lasten toiveisiin. Toiminnan tulee tukea lasten senhetkistä kehitystasoa ja yksilöllisiä tarpeita. Erinäisissä lapsille suunnatuissa tutkimuksissa on tullut ilmi, että lapsi oppii liikunnan avulla. Tiedostamme kuitenkin sen, ettei liikunta ole välttämättä kaikille lapsille yhtä hyvä keino oppimiseen, sillä kaikki lapset ovat yksilöllisiä.

Emme voi yleistää saamiamme tuloksia, sillä kohderyhmänämme on vain yksi tietty lapsiryhmä. On tärkeää pitää mielessä, että yleisen ymmärryksen lisääminen ei edellytä

yleistettävyyttä. Voimme kuitenkin siirtää ja jakaa hyväksi kokemiamme harjoituksia, jotka tukevat ja vahvistavat lapsen sosiaalisten taitojen kehitystä. Lisäksi voimme analysoida saamaamme tietoa havainnoistamme teorian kautta. Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansiota pystyy myös hyödyntämään muut lasten kanssa työskentelevät omassa työssään. Vilkan mukaan (2015, 195) on muistettava, ettei mitään tutkimusta voida käytännössä milloinkaan toistaa juuri samanlaisena kuin se on tehty. Tämä johtuu siitä, että laadulliset tutkimukset ovat aina erityisiä ja ainoaa laatuaan.

Käytämme tutkimuksemme pohjaksi ajankohtaista ja luotettavaa lähdemateriaalia. Analysoinnissa arvioimme luotettavuutta objektiivisesti ja mietimme, miten tarkasti voimme löytää, kuvata ja toistaa havainnoistamme ilmenevää aineistoa lasten vuorovaikutuksesta sellaisena kuten se näyttäytyy. Emme siis saa tehdä ennakko-oletuksia tuloksista. Ennen toiminnan aloittamista, meidän tulee saada vanhemmilta lupa siihen, saako lapsi osallistua toimintaan sekä tieto siitä, saako häntä esimerkiksi kuvata tai videoida toiminnan ohessa. Jos vastaus on kieltävä, jätämme videoinnin pois kokonaan sekä kuvaamme niin, ettei kyseinen lapsi esiinny kuvissa. Meidän tulee varautua tilanteeseen, jossa lapsi ei ole saanut kuvauslupaa, haluaakin tulla kuvattavaksi. Meidän tulee tällaisissa tilanteissa osata selittää lapselle, miksi häntä ei voida kuvata.

Tutkimuksessamme huolehdimme osallistujien anonyymiydestä. Emme mainitse päiväkodin nimeä, jonka kanssa teemme yhteistyötä. Pidämme huolta, ettei tutkimukseen osallistujia pysty tunnistamaan opinnäytetyöstämme. Esimerkiksi emme käytä yksittäisiä lapsia esimerkkeinä, vaan puramme havaintojamme koko lapsiryhmän kautta ja poistamme nauhoituksemme sekä litteroinnit haastatteluista niiden analysoinnin jälkeen. Näiden lisäksi toimimme haastattelutilanteissa siten, ettemme johdattele haastateltavien vastauksia mihinkään suuntaan. Huomioimme myös litteroinnissa sen, ettemme muuta haastateltavien vastauksia emmekä lisää vastauksiin omia ajatuksiamme. Tutkimusmenetelmänä käytämme siis sanatarkkaa litterointia. Käytimme havainnoinnin tukena valokuvaamista, mutta päätimme jättää valokuvat kokonaan pois opinnäytetyöstämme, jotta osallistujien anonymiteetti säilyy, kun opinnäytetyömme julkaistaan yleisessä tietokannassa.

Pidämme liikuntakerhoa lapsiryhmälle, jossa lapsia on yhteensä 25. Suuren ryhmäkoon vuoksi meille on etu, että meitä on kolme henkilöä mukana toiminnan suunnittelussa

sekä toteutuksessa. Alun perin ajattelimme jakaa pienimmät lapset, joita on 15, kahteen ryhmään. Ensimmäisen toimintahetken jälkeen tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että saamme pidettyä toiminnan hallinnassa, vaikka kaikki 15 nuorempaa olisi samalla keralla toiminnassa mukana. Tarkkailemme tilanteen toimivuutta toiminnan aikana, ja olemme valmiita muuttamaan alkuperäistä suunnitelmaa tarpeen mukaan. Meille on etua myös siitä, että Ina on jo ollut lapsiryhmän toiminnassa mukana harjoittelunsa aikana. Hänellä on mahdollisuus havainnoida lasten luonteeseen ja temperamenttiin liittyviä asioita, koska tuntee osan lapsista paremmin. Tämä toimii myös toisinpäin, sillä Elina ja Maria saattavat havainnoida sellaisia asioita, joihin Ina ei ole aiemmin kiinnittänyt huomiota. Tarkoituksena ei ole kuitenkaan tehdä ennakko-oletuksia, vaan pikemminkin valmistautua esimerkiksi ristiriitatilanteiden käsittelyyn.

9 POHDINTA

Opinnäytetyömme prosessi alkoi keväällä 2016 ja kesti kevääseen 2017 saakka. Teimme opinnäytetyötä kolmisiin, joten tiedostimme alusta asti, että työtä tutkimuksen eteen tulee olemaan runsaasti. Tutkimuksemme sisältyi toiminnan suunnittelu, lapsiryhmän ohjaaminen ja havainnointi, lastentarhanopettajien haastattelut sekä niiden sanatarkka litterointi. Lisäksi kehitimme toimintaamme palautekeskustelujen pohjalta. Kirjoitimme prosessin aikana raporttia koko ajan ja toiminnallisen osuuden jälkeen aloimme työstää Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansiota. Vaikka tehtävää on ollut paljon, emme ole kokeneet opinnäytetyöprosessia ahdistavaksi, koska olemme aidosti kiinnostuneita aiheesta. Panostimme prosessin alussa aikataulun ja työnjaon suunnitteluun sekä olemme toimineet suunnitelman mukaan. Saimme jaettua teorian kirjoittamisen ja toiminnallisen osuuden toteuttamisen tasapuolisesti keskenämme. Lisäksi teimme tiiviistä yhteistyötä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyömme on ollut mielestämme pitkä prosessi mutta sitäkin antoisampi.

Liikuntakerhoa suunnitellessamme panostimme toiminnan monipuolisuuteen, tavoitteellisuuteen sekä siihen, että toiminta tukee lasten kasvua ja kehitystä. Tämän vuoksi kävimme ennen varsinaisen toiminnan aloittamista tutustumassa lapsiryhmään ja havainnoimassa ryhmän lastentarhanopettajan ohjaamaa liikunnallista toimintaa. Havainnoinnin avulla saimme hieman ennakkotietoa siitä, mikä on lasten senhetkinen kehitystaso sekä miten he toimivat sosiaalisissa tilanteissa toisten kanssa. Lisäksi oli hyvä, että kävimme havainnoimassa ennakkoon lapsiryhmää, sillä huomasimme lasten olevan hyvin energisiä. Tämä auttoi meitä liikuntakerhon toiminnan suunnittelussa. Toisella tutustumiskerralla kerroimme lapsille tulevasta liikuntakerhosta ja kyselimme yksitellen lapsilta heidän mahdollisia toiveita toiminnan suhteen. Tämän jälkeen kokoonnuimme koko lapsiryhmän kanssa pohtimaan yhdessä liikuntakerholle nimeä.

Käyttämämme tutkimusmenetelmät palvelivat mielestämme hyvin tutkimustamme ja saimme niiden avulla monipuolisia tuloksia. Tämän vuoksi meidän ei tarvinnut tutkimuksen aikana miettiä muita mahdollisia tutkimusmenetelmiä. Tutkimuksemme tuli luotettavampi, kun käytimme monia eri tutkimusmenetelmiä. Toteutimme tutkimuksemme laadullisesti, sillä käsiteltävä aihe oli niin laaja, että se olisi voinut helposti kara-

ta aiheesta eikä vastaisi täsmentävästi tutkimuskysymyksiimme. Laadullisella tutkimuksella pystyimme valitsemaan tarkoin määritellyn ja pienen kohderyhmän. Koska opinäytetyömme oli toiminnallinen ja havainnointi liittyy siihen niin vahvasti, otimme sen yhdeksi tutkimusmenetelmäksi. Liikuntakerhon aikana koimme hyödylliseksi sen, että meitä oli toiminnassa mukana aina kolme, jolloin yksi meistä pystyi keskittymään aina vain havainnointiin.

Alusta alkaen meille oli selvää, että haluamme haastatella lapsiryhmän työntekijöitä, koska halusimme saada selville heidän tietämyksensä aiheesta ja kuinka tärkeäksi he sen kokevat. Alkuperäisen suunnitelman mukaan ajattelimme haastatella ryhmän jokaisesta työntekijästä, joka sisälsi kaksi lastentarhanopettajaa ja lastenhoitajaa. Tutkimuksen edetessä päädyimme kuitenkin haastattelemaan vain ryhmän kaksi lastentarhanopettajaa, sillä heillä on pedagoginen eli kasvatuksellinen vastuu toiminnasta. Haastattelumenetelmäksi valitsimme puolistrukturoidun teemahaastattelun, sillä halusimme saada haastatteluun tietyn teeman ja haastattelurungon. Puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla haastateltavat saivat mahdollisuuden tuoda esille asioita, mitä haastattelukysymyksissä ei suoraan tullut ilmi. Saimme myös monipuolisempia vastauksia ja uskomme, että tällainen haastattelutapa oli molemmilla lastentarhanopettajille mieleinen.

Saimme riittävästi tutkimusaineistoa käyttämiemme tutkimusmenetelmien avulla ja se vastasi hyvin tutkimuskysymyksiimme. Tutkimustuloksemme olivat luotettavia, tarkkoja ja tukivat hyvin teoriaamme. Tuloksista nousi esiin ohjaajan roolin merkitys ja oman toiminnan tarkkaileminen sekä jatkuva kehittäminen. Ohjaajan on kiinnitettävä paljon huomiota tapaan, millä ohjaa lapsiryhmää. Hänen esimerkillään ja ulkoisella olemuksellaan on erittäin suuri vaikutus lapsiryhmän ilmapiiriin sekä siihen, kuinka lasten mielenkiinto pysyy yllä toiminnan aikana. Hyvän ohjaajaan erityispiirteitä ovat muun muassa aito läsnäolo, hyvä tilannetaju, muuntautumiskyky, avoimuus ja herkkyys lasten tunteiden ja tarpeiden havaitsemisessa. Hyvä ohjaaja omaa myös lasta kannustavan ja rohkaisevan työotteen sekä hänen tulee toimia tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti kaikkia lapsia kohtaan. Tuloksista ilmeni myös ohjatun liikunnan suuri merkitys lasten sosiaalisten taitojen vahvistava. Ohjatussa liikunnassa lapset ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, jolloin he joutuvat harjoittamaan sosiaalisia taitojaan. Ohjaajan tulee olla saatavilla lapselle, kun hän harjoittelee uusia taitoja.

Ohjatun liikunnan suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus nousivat myös vahvasti esille tutkimustuloksistamme. Lastentarhanopettajat olivat yhtä mieltä kanssamme siitä, että toiminnan tulee olla huolellisesti suunniteltua sekä pedagogisesti perusteltua. Kaiken toiminnan tulee perustua ennalta asetettuihin tavoitteisiin, jotta toiminta ei olisi päämäärätöntä ja sillä pyrittäisiin aidosti johonkin tiettyyn päämäärään. Lapset nauttivat ja innostuvat helpommin toiminnasta, kun se on suunniteltu huolellisesti ja sillä on selkeä kokonaisuus. Ohjaajan on kuitenkin pidettävä mielessä, että suunnitelmasta ei tule pitää liian tiukasti kiinni, vaan on osattava muuttaa toimintaa tilanteen mukaan. Tämän vuoksi ohjaajan on hyvä tehdä etukäteen myös varasuunnitelmia ja tasapainotella näiden suunnitelmien välillä.

Olemme aina tiedostaneet, että ohjatun liikunnan avulla voi tukea lasten sosiaalisten taitojen kehitystä, mutta yllätyimme positiivisesti tutkimustuloksista. Ohjatulla liikunnalla oli odotettua suurempi ja laajempi rooli sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Ohjatussa liikunnassa lapset ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään ja näin harjoittelevat sosiaalisia taitojaan yhdessä toisten lasten kanssa. Tiedostimme, että ohjatussa liikunnassa motoriset taidot ovat jatkuvasti kehityksen kohteena, mutta emme osanneet ajatella sosiaalisten taitojen olevan yhtälailla läsnä toiminnassa. Tämä avasi meille uuden näkökulman toiminnan suunnitteluun. Tutkimustulokset ohjaajan toiminnasta vastasivat hyvin pitkälti meidän omia oletuksiamme ja pohdintojamme. Olimme hyvin vaikuttuneita lastentarhanopettajien haastattelujen tuloksista ja siitä, kuinka laaja-alainen tietämys heillä oli aiheesta.

Koimme, että onnistuimme opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa hyvin. Meille ei missään vaiheessa tullut eteen tilannetta, josta emme olisi selvinneet. Pysyimme hyvin omassa aikataulussamme ja kaikki panostivat tasavertaisesti opinnäytetyömme eri vaiheiden prosesseihin. Panostimme myös teorialähteiden ajankohtaisuuteen ja onnistuimmekin siinä. Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus oli huolellisesti suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa. Tarkasta suunnittelusta huolimatta liikuntakerhon ensimmäisellä toimintakerralla emme huomanneet laatia varasuunnitelmaa. Varasuunnitelma olisi ollut tarpeellinen juuri tällä kerralla. Olimme järjestäneet toiminnan siten, että lapsiryhmä jaetaan puoliksi. Tällä kerralla lapsia oli paljon poissa, jolloin puoliksi jakaminen ei olisi ollut toiminnan kannalta järkevää. Näin ollen lapsia ja aikaa oli enemmän kuin olimme suunnitelleet. Meidän tuli keksiä nopeasti lisää toimintaa, koska aikaa olikin kaksinker-

tainen määrä. Opimme tästä ja teimme varasuunnitelmat tämän jälkeen jokaiselle kerralle.

Liikuntakerhon ohjaukset onnistuivat kokonaisuudessaan todella hyvin ja saimmekin tähän vahvistuksen myös lapsilta liikuntakerhon aikana. Lapset odottivat jokaista liikuntakertaa innokkaasti sekä he harmittelivat liikuntakerhon päättymistä. Vaikka ohjaukset sujuivat hyvin, meidän olisi pitänyt luottaa omaan osaamiseemme vielä enemmän. Lisäksi olisimme voineet olla toiminnan sujumisen kannalta vielä jämäkempiä ohjaustilanteissa. Meidän olisi pitänyt panostaa siihen, että ennen toiminnan alkua molemmat ohjaajat olisivat olleet tietoisia toiminnan etenemisestä. Jatkossa olisi hyvä, että ennen jokaisen ohjauskerran alkua ohjaaja ja apuohjaaja kävisivät yhdessä tulevan toiminnan kohta kohdalta läpi. Näin toiminnan sujuvuuteen voidaan panostaa entistä enemmän.

Liikuntakerhon suunnittelemisen sekä toteuttaminen antoivat meille paljon onnistumisen kokemuksia ja saimme laadukasta kokemusta lapsiryhmän ohjaamisesta. Tämän lisäksi saimme kokemusta myös työelämän kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Pystyimme kehittämään toimintaamme kerhon aikana todella hyvin, sillä saimme niin toisiltamme kuin lastentarhanopettajaltakin arvokasta palautetta jokaisen ohjauskerran jälkeen. Liikuntakerhoa oli mukavaa ja hauskaa ohjata, sillä lapsista näkyi heidän innostuneisuus suunnittelemaamme toimintaa kohtaan. Tämä innostus tarttui myös meihin. Liikuntakerhosta saamamme kokemus auttaa meitä varmasti myös tulevana kasvattajina. Toivomme, että opinnäytetyömme tuotos, Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansio, koetaan hyödylliseksi päiväkodin työntekijöiden keskuudessa ja se herättelisi heitä pohtimaan niin yksin kuin yhdessä aihetta lisää. Kansiosta on hyötyä päiväkodin työntekijöiden lisäksi myös meille. Jos aihetta haluttaisiin tutkia laajemmin ja saada siitä yleistettävämpi, pitäisi tutkimus tehdä kvalitatiivisesti eli määrällisesti tutkimalla useamman päiväkodin työntekijöiden tietämystä ohjatun liikunnan merkityksestä lasten sosiaalisten taitojen vahvistajana.

LÄHTEET

3–4-vuotiaan sosiaaliset taidot. 2017. Vanhempainnetti. Mannerheimin Lastensuojelu-liitto. Luettu 23.3.2017.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuotias/sosiaaliset_taidot/

4–5-vuotiaan sosiaaliset taidot. 2017. Vanhempainnetti. Mannerheimin Lastensuojelu-liitto. Luettu 28.3.2017.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/sosiaaliset_taidot/

5–6-vuotiaan sosiaaliset taidot. 2017. Vanhempainnetti. Mannerheimin Lastensuojelu-liitto. Luettu 7.4.2017.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/sosiaaliset_taidot/

6–7-vuotiaan sosiaaliset taidot. 2017. Vanhempainnetti. Mannerheimin Lastensuojelu-liitto. Luettu 20.4.2017.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/6_7-vuotias/sosiaaliset_taidot/

Airaksinen, T. 29.1.2009. Toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. PowerPoint-esitys. Luettu 12.4.2017.
<https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytyy-tekstin>

Aro, T., & Laakso, M. 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Hujala, E., Turja, L., Elo, J., & Roos, P. 2014. Varhaiskasvatuksen käsikirjan työkirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Improving kid`s social skills. 2013. Parents. Luettu 12.4.2017.
<http://www.parents.com/kids/development/social/improving-kids-social-skills/>

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppila, R. A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa: Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kuusjoki, J., Lund, V. & Reinilä, L. 2017. Lisää liikuntaa. Kasvu 1, 24. Luettu 12.4.2017.

Lapsen toiminnan havainnointi. 2008. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Helsingin kaupunki: Sosiaalivirasto. Luettu 12.4.2017.
http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf

Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia päivässä. 7.9.2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettu 1.4.2017 http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuositukset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa

Liikunnan avulla kasvattaminen. 7.5.2010. Edu.fi. Luettu 1.4.2017
http://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikunnan_avulla_kasvattaminen

Liikuntaan kasvattaminen. 6.10.2009. Edu.fi. Luettu 1.4.2017
http://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikuntaan_kasvattaminen

Mitä liikuntakasvatus on. 24.5.2010. Edu.fi. Luettu 1.4.2017
http://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on

Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. 2017. Virtuaali ammattikorkeakoulu. Luettu 12.4.2017.
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

Observointiin perustuvan tutkimuksen suorittaminen. 2017. Virtuaali ammattikorkeakoulu. Luettu 5.5.2017.
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289409557/1194290592851.html>

Paalasmaa, J. 2016. Maailman parhaat kasvatusajatuksat. Helsinki: Into Kustannus.

Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Tammi.

Ritmala, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2010. Lapsen aika. (12. uud. p.). Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa. Edu.fi. 24.5.2010. Luettu 1.4.2017
http://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen/tunne_ja_vuorovaikutustaidot

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Luettu 10.3.2017

http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Vilén, M., Leppämäki, P., & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen (3. uud. p.). Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä (4. uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.

Ylöjärven kaupunkin varhaiskasvatus. 15.9.2015. Lasten liikkuminen ja liikuntakasvatus. Luettu 1.4.2017

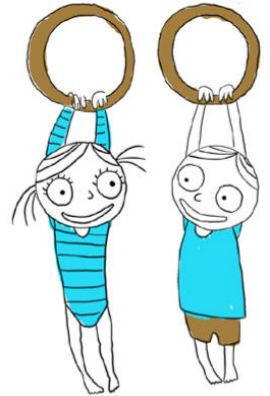
<http://www.ylojarvi.fi/site/assets/files/5789/liikuntakasvatussuunnitelma.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Lupalomake vanhemmille

Lupalomake

Olemme 3. vuoden sosionomiopiskelijoita Tampereen ammattikorkeakoulusta. Teemme toiminnallisen opinnäytetyön, jonka aiheena on: Ohjattun liikunnan merkitys lapsen sosiaalisten taitojen vahvistajana varhaiskasvatuksessa. Perustamme opinnäytetyötämme varten seitsemän kertaa kokoontuvan liikuntakerhon. Opinnäytetyömme lopullinen tuotos on Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansio, johon keräämme päiväkodin työntekijöiden tueksi hyväksi havaitsemiamme liikuntamuotoja sekä -leikkejä, jotka tukevat lasten sosiaalisten taitojen kehitystä.



Tarkoituksenamme on käyttää havainnoinnin tukena videointia, valokuvaamista sekä äänitystä. Pyydämme teiltä lupaa edellä mainittuihin asioihin. Havainnointimateriaalia käytetään vain opinnäytetyömme tueksi, eikä niitä julkaista muualla. Emme käytä työsämme lasten nimiä, joten heidän anonyymiyys säilyy. Emme myöskään mainitse työsämme lapsiryhmän nimeä.

Lapsen nimi:

Pyydämme teitä ystävällisesti ympyröimään teille sopivan vaihtoehdon:

Lapseni saa osallistua Liikuntakerhoon	Kyllä	Ei
Lastani saa valokuvata	Kyllä	Ei
Lastani saa videoida	Kyllä	Ei
Lapseni puhetta saa äänittää	Kyllä	Ei

Ystävällisin Terveisin,

Maria Salonen, Ina Schmidt & Elina Ylinen

Liite 2. Puolistrukturoidun teemahaastattelun runko

- Millainen on mielestäsi hyvä ohjattu liikunnallinen toimintatuokio?
- Mikä merkitys ohjatulla liikunnalla on varhaiskasvatuksessa?
- Onko toiminnan suunnittelulle vaikea järjestää aikaa? Jos on, miksi?
- Onko mielestäsi ohjatulla liikunnalla ja lasten sosiaalisilla taidoilla yhteyttä?
- Miten tukisit lapsen sosiaalisia taitoja ohjatun liikunnan avulla?
- Mitä sinun tulee ottaa huomioon, kun ohjaat lapsiryhmää?

Jotain muuta, mitä?

Liite 3. Havainnointilomake

<p>LEIKKI JA MUUT TILAN- TEET</p> <p>Onko lapsi innostunut ja motivoitunut, iloinen ja myönteinen, sosiaalisesti aktiivinen, oma-toiminen ja itsenäinen, tarkkaavainen ja keskittynyt sekä yhteistyökykyinen?</p>	
<p>SOSIAALISET TAIDOT JA MORAALINEN KÄSITYS</p> <p>Onko lapsi kohtelias ja hyvätapainen? Onko lapsi auttavainen, osaa-ko lapsi odottaa, vuorotella ja jakaa? Onko lapsella taitoa hoitaa ristiriitatilanteita yleisesti hyväksytyllä tavalla? Noudattaako lapsi sääntöjä? Ymmärtääkö lapsi oikean ja väärän, hyvän ja pahan? Pyrkii-kö lapsi myönteisiin ratkaisuihin?</p>	
<p>KOMMUNIKOINTI TOIS- TEN LASTEN KANSSA</p> <p>Pystyykö lapsi vuorovai- kutustilanteissa hoita- maan asiansa ja tule- maan ymmärretyksi? Ymmärtääkö lapsi toisia ja vastaako hän kysy- myksiin? Kommunikoiko lapsi mielellään?</p>	
<p>TUNTEIDEN ILMAISU</p> <p>Ilmaiseeko lapsi tuntei- taan? Osoittaako lapsi tunteita toisia kohtaan? Myötäileekö hän iloissa ja suruissa? Lohduttaa- ko lapsi toisia? Haluaako lapsi olla tois- ten kanssa? Kontrolloiko lapsi tun-</p>	

teiden ilmaisua joissakin tilanteissa?	
SOSIAALINEN HAVAITSEMINEN Miten lapsi havainnoin ja tulkitsee toisten ajatuksia ja tarkoituksia? Miten lapsi havainnoin ja tulkitsee toisten ajatuksia, kykyjä ja käyttäytymistä? Sopeuttaako lapsi käyttäytymistään toisten lasten käyttäytymisen mukaan?	
ITSENSÄ HAVAITSEMINEN JA ITSELUOTTAMUS Luottaako lapsi itseensä? Onko lapsi rohkea, itsevarma, riippumaton ja itsenäinen? Kokeeko lapsi turvallisuutta? Miten lapsi suhtautuu omiin suoriutuksiinsa? Miten lapsi sietää epäonnistumista? Arvostaako lapsi toisia? Miten lapsi arvioi itseään ja suorituksiaan?	

Liite 4. Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansio

OHJATTU LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA -KANSIO

Maria Salonen

Ina Schmidt

Elina Ylinen



SISÄLLYS

1	ESIPUHE	4
2	ALKULEIKIT.....	6
2.1	Liikuntalaulu.....	6
2.2	Pää olkapää peppujumppa	6
2.3	Peikkojumppa.....	7
2.4	Lämmittelypiiri.....	7
3	HIPPALEIKIT	9
3.1	Kuka pelkää Lumiukkoa	9
3.2	Ystävähippa	10
3.3	Banaanihippa.....	10
3.4	Töpselihippa.....	10
3.5	Vessanpönttöhippa.....	10
3.6	X-hippa.....	11
4	PALLOLEIKIT	12
4.1	Polttopallo.....	12
4.2	Popcorn-kone.....	12
5	JOUKKUEPELIT	14
5.1	Oma puoli puhtaana -peli.....	14
5.2	Poistajat ja pelastajat -peli.....	14
5.3	Jalkapallo	15
5.4	Kuningaspallo	15
5.5	Viestijuoksu	16
6	PARILEIKIT	17
6.1	Parisyöttely.....	17
6.2	Paripeili.....	17
6.3	Kehonosa-leikki	18
7	MUUT LIIKUNTALEIKIT	20
7.1	Jäätäneet hernepussit.....	20
7.2	Temppurata.....	20
7.3	Väriverho.....	21
7.4	Kapteeni käskee	22
7.5	Eläinleikki.....	22
7.6	Vedenpaisumus	23
7.7	Maa, meri, taivas.....	23
7.8	Hännän ryöstö	24

8 LOPPULAULU SOITTORASIA.....	25
LÄHTEET.....	26

1 ESIPUHE

Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa -kansio on tehty opinnäytetyömme pohjalta päiväkodin työntekijöiden tueksi. Tämä kansio sisältää erilaisia liikuntaleikkejä ja -pelejä, jotka olemme havainneet toimiviksi lasten sosiaalisten taitojen vahvistamisen suhteen. Havainnointimme pohjautuvat niin liikuntakerhon aikana ohjattuun toimintaan kuin myös muihin toiminnallisiin tilanteisiin, joissa olemme ohjanneet alle kouluikäisiä lapsia. Tämän kansion tarkoituksena on lisätä työntekijöiden tietoutta ja ymmärrystä sosiaalisten taitojen vahvistamisesta ohjatun liikunnan keinoin. Tavoitteena on saada lasten kanssa työskentelevät ymmärtämään toiminnan suunnittelun ja tavoitteiden laatimisen merkityksen. Haluamme saada työntekijät myös miettimään oman toimintansa tärkeyttä ja sen vaikutusta lapsiin.

Ohjatun liikunnan tulee olla huolellisesti suunniteltua ja tavoitteellista. Toimintaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon lasten ikä ja senhetkinen kehitystaso. Näiden lisäksi kaikessa toiminnassa on muistettava huolehtia lasten turvallisuudesta, jotta vaaratilanteita pystyttäisiin ennaltaehkäisemään. Kun toiminnasta halutaan saada lapsille mielekästä, on ohjaajan hyvä jo suunnitteluvaiheessa ottaa lasten mielenkiinnon kohteet huomioon. Toiminnan tulee kuitenkin olla aina tavoitteellista ja kehittää mahdollisimman monipuolisesti lasten taitoja. Ohjatussa liikunnassa on tärkeää, että toiminta on lapsille tarpeeksi aktiivista, jotta turhalta odottelulta välttyttäisiin ja lasten keskittyminen toimintaa kohtaan säilyy. Kun toiminnalla halutaan vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja, tulee leikkien ja pelien olla sellaisia, joissa lapsi saa mahdollisuuden ottaa kontaktia toisiin lapsiin ja samalla harjoitella vuorovaikutustaitojaan. Ohjatut pelit ja leikit herättävät lapsessa aina tunteita. Lapsen on turvallista harjoitella tunteiden säätelyä sekä niiden ilmaisemista yhdessä muiden lasten sekä ohjaajan kanssa.

Ohjaajan rooli on hyvin merkittävä, kun halutaan vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja. Jotta toiminta vastaisi ennalta asetettuihin tavoitteisiin mahdollisimman hyvin, tulee toiminta suunnitella huolellisesti. Toimintaa suunniteltaessa on muistettava tehdä myös varasuunnitelma, koska lasten kanssa toimiessa tilanteet voivat muuttua nopeasti. On tärkeää, että ohjaaja osaa kohdella lapsia tasavertaisesti ja yksilöllisesti sekä pystyy antamaan huomiota jokaiselle lapselle. Tasapuolisuuden tulee lisäksi näkyä kaikessa toi-

minnassa. Koko lapsiryhmän jatkuva kannustaminen ja rohkaiseminen ovat erittäin suuressa roolissa, mutta se on tärkeää etenkin hiljaisempien ja ujompien lapsien kohdalla. Kannustaminen on merkittävää, koska lapset selvästi nauttivat huomiosta ja kehuja saamisesta.

Jokaisen toiminnan alussa ohjaajan tulee selittää ohjeet mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi. Ohjaaja voi myös näyttää omalla toiminnallaan konkreettisesti, miten esimerkiksi temppurata suoritetaan. Lisäksi on varmistettava, että lapset ovat ymmärtäneet annetut ohjeet oikein. Leikki on hyvä keskeyttää, jos lasten toiminta ei vastaa leikinsääntöjä. Tässä tilanteessa on hyvä kerrata säännöt uudelleen. Ohjeita antaessa on huolehdittava, että oma ääni kantaa kaikkien korviin. Ohjaajan on pidettävä huolta, etteivät jotkut lapset häiritse muita omalla rauhattomuudellaan vaan kuuntelevat ohjeita keskityneesti.

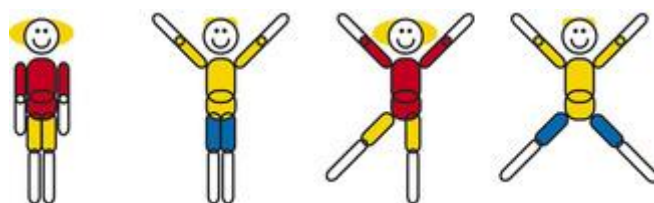
Toivomme, että tästä kansioista on Teille hyötyä ja saatte siitä vinkkejä tuleviin ohjaustilanteisiin. Tarkoituksenamme on herättää Teissä ajatuksia ja niiden myötä keskustelua ohjatun liikunnan merkityksestä sekä sen avulla tapahtuvasta sosiaalisten taitojen vahvistamisesta työyhteisössänne.

Mukavia liikuntahetkiä!

Maria Salonen, Ina Schmidt ja Elina Ylinen

2 ALKULEIKIT

Alkuleikkien tarkoituksena on herätellä lapset tulevaan liikunnalliseen toimintaan. On tärkeää, että lapset saavat lämmitellä kehoaan ennen toimintaa. Alkuleikit myös poistavat ylimääräistä energiaa ja herättelevät lasten mielenkiintoa. Alkuleikeissä ohjaajan tulee näyttää esimerkkiä, jotta lapset kiinnostuvat toiminnasta ja oppivat siitä.



2.1 Liikuntalaulu

Lauletaan Ukko Nooan sävelellä ja tehdään liikkeet musiikin tahdissa.

Kädet ylös, kädet alas, kädet sivuille

Ensin mennään kyykkyy, sitten nousee ylös

Kädet ylös, kädet alas, kädet sivuille

Voidaan laulaa useampaan kertaan vähitellen nopeuttaen.

Tarkoitus: Toisten huomioon ottaminen, yhdessä tekeminen, lämmittely ja kehonhallinta

Huomioitavaa: Lasten välillä tulee olla riittävästi tilaa, etteivät he osu toisiinsa.

2.2 Pää olkapää peppujumppa

Lauletaan ja liikutaan Fröbelin Palikat rytmin mukaan:

Pää, olkapää, peppu, polvet varpaat, polvet, varpaat.

Pää, olkapää, peppu, polvet varpaat, polvet, varpaat.

Silmät, korvat ja vatsaa taputa.

Pää, olkapää, peppu, polvet varpaat, polvet, varpaat.

Tarkoitus: Mallioppiminen, toisen huomioon ottaminen, omaan toimintaan keskittyminen, kehonhallinta ja ruumiinosien tunnistaminen sekä rytmin mukaan liikkuminen

Huomioitavaa: Tarvittaessa musiikkia voidaan käyttää apuna.

2.3 Peikkojumppa

Lapset asettuvat saliin niin, että näkevät ohjaajan. Odotetaan musiikin alkua ja kun musiikki alkaa soimaan, niin tehdään liikkeitä, kuten laulussa sanotaan.

1. Aamuvarhaisella peikkopoika kädet ensin ylös kohottaa. Vuorotellen polviansa nostaa ja sormiansa vielä ravistaa. Hetken vielä hyppii tasajalkaa, se veren kuulemma saa kiertämään. Sitten vasta venyttely alkaa. Hän maata kohti syvään kumartaa. Hän venyttää, hän pyllistää. Näin on venytelty peikkopoika, on peikkomamman vuoro aloittaa.

2. Aamuvarhaisella peikkomamma... Näin on venytelty peikkomamma, on peikkopapan vuoro aloittaa.

3. Aamuvarhaisella peikkopappa.... Näin on venytelty peikkopappa ja näin on aika laulu lopettaa.

Tarkoitus: Tunnetaitojen harjoittelu, yhdessä tekeminen ja kehonhallinta

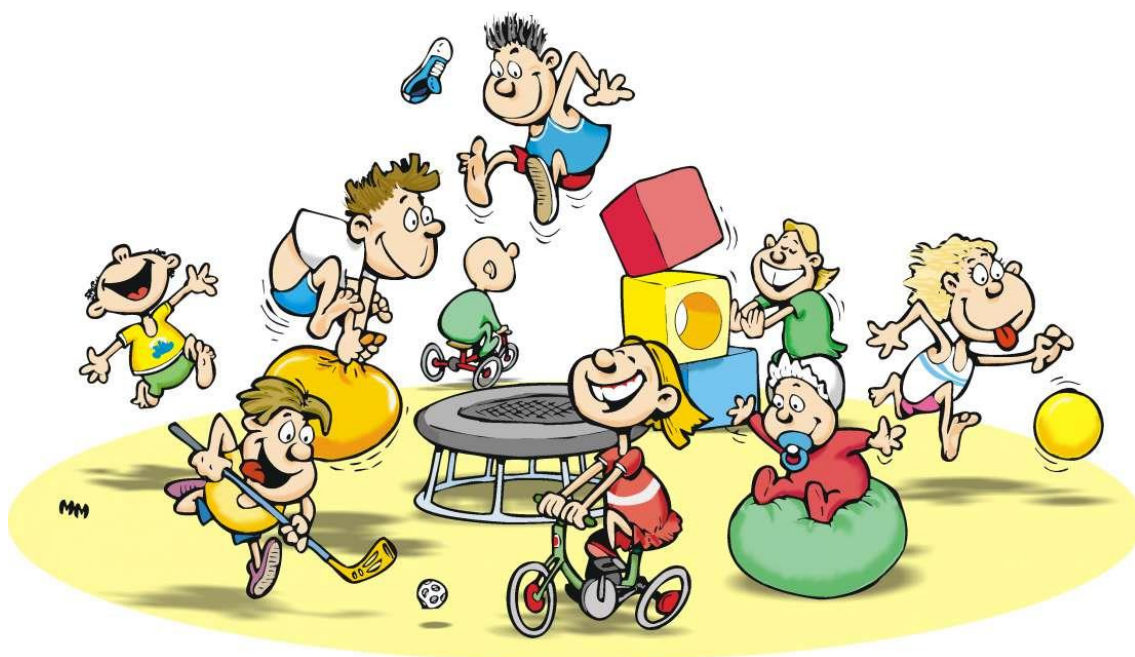
Tarvikkeet: Musiikki

2.4 Lämmittelypiiri

Kuljetaan ympyrässä samassa menosuunnassa ja tehdään erilaisia liikkeitä, esimerkiksi kävellään reippaasti, juostaan, hypitään tasajalkaa, pyöritellään molempia käsiä erikseen, nostetaan polvet kattoon sekä koitetaan jaloilla osua omaan takapuoleen.

Tarkoitus: Toisten huomioon ottaminen, keskittyminen omaan toimintaan ja kehonosien lämmittely

Huomioitavaa: Ohjaajan on pidettävä huoli, etteivät lapset etuile jonossa, vaikka edellä menevä lapsi kulkisi hitaammin.



3 HIPPALEIKIT

Hippaleikeissä on tarkoituksena kehittää lapsen liikkumistaitoja ja sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutustaitoja, toisten huomioonottamista sekä auttamista ja neuvomista. Lisäksi harjoitellaan tunnetaitoja, kuten empatiakykyä ja pettymyksensietokykyä. Hippaleikeissä ohjaajan on huomioitava, että leikin säännöistä pidetään kiinni lasten mahdollisista pettymyksistä huolimatta. Esimerkiksi jos lapsi jää hipassa kiinni, mutta jatkaa silti juoksemista, vaikka hänen olisi pitänyt jäädä paikalleen odottamaan pelastajaa. Huomiota kannattaa kiinnittää myös siihen, kuinka aktiivisesti lapset pelastavat toisiaan. Ohjaajalla on hyvä olla pilli tai muu vastaava mukana toiminnassa sen selkeyttämiseksi.

3.1 Kuka pelkää Lumiukkoa

Leikkiin tarvitaan 6-25 pelaajaa. Leikin alussa merkitään esimerkiksi kartioilla kaksi pitkää viivaa 15-25 metrin etäisyydelle toisistaan. Leikkiin osallistujat -yhtä lukuun ottamatta – asettuvat ensin toisen viivan taakse. Yksi pelaaja jää viivojen väliin lumiukoksi. Leikki alkaa sillä, kun lumiukko huutaa: ”Kuka pelkää lumiukkoa?” Tällöin muiden leikkiin osallistujien tulee yrittää juosta mahdollisimman nopeasti toiselle viivalle niin, ettei lumiukko ehdi koskettamaan häntä. Ne leikkijät, joita lumiukko ehtii koskettamaan ennen toista viivaa, jäävät seuraavaan huutoon alkuperäisen lumiukon avuksi (lumiukoiksi). Lasten tulee yhdessä sopia, koska he huutavat yhdessä ”Kuka pelkää lumiukkoja?” Leikki jatkuu leikkijöiden juostessa viivalta toiselle niin kauan, kunnes kaikki osallistujat ovat jääneet kiinni. Viimeksi kiinni jäänyt on leikin voittaja, ja hän aloittaa seuraavan leikin lumiukkona.

Tarkoitus: Toisten huomioonottaminen, muiden kannustaminen, vuorovaikutus- ja tunnetaidot, pettymyksensietokyvyn harjoittelemine, rajojen tunnistaminen ja liikkumistaidot

Huomioitavaa: Ohjaajan tulee merkitä rajat ja lähtöviivat tarkkaan, jotta lapset ymmärtävät pelin rajat.

Tarvikkeet: Kartiot, ohjaajan pilli

3.2 Ystävähippa

Hippaleikki, jossa kiinnijääneet leikkijät jäävät paikalleen, kun heidät saadaan kiinni. Toinen pelaaja voi pelastaa kiinnijääneen halaamalla häntä. Hippaa vaihdellaan pelin kuluessa.

3.3 Banaanihippa

Hippaleikki, jossa kiinnijääneet leikkijät jäävät paikalleen ja laittavat kätensä ylös kolmioasentoon päänsä yläpuolelle. Toinen pelaaja voi pelastaa hänet ”kuorimalla banaanin” eli laskemalla kiinnijääneen kädet alas vartaloa vasten. Hippaa vaihdellaan pelin kuluessa.

3.4 Töpselihippa

Hippaleikki, jossa kiinnijääneet leikkijät laittavat kädet vyötärölleen, muodostaen näin ”töpselin”. Heidät voi pelastaa toinen pelaaja, joka työntää omat kätensä töpseliin eli jääneen kainaloiden alta. Pelastaa voi vain edestä. Hippaa vaihdellaan pelin kuluessa.

3.5 Vessanpönttöhippa

Hiipan saadessa toisen leikkijän kiinni, pitää tämän jäädä seisomaan paikalleen vessanpönttöasentoon eli jalat koukussa ja toinen käsi ylhäällä. Jääneen voi pelastaa ”istumalla vessanpöntölle” ja vetämällä kahvasta eli kädestä. Hippaa vaihdellaan pelin kuluessa.

3.6 X-hippa

Normaali hippapeli, jossa kiinnijääneet menevät X asentoon (jalat auki, kädet ylhäällä auki). Toiset pelaajat voivat pelastaa jääneitä sukeltamalla heidän jalkojensa välistä. Hippaa vaihdellaan pelin kuluessa.

4 PALLOLEIKIT

Palloleikkien avulla lasten on helppo harjoitella muun muassa yhteistyö-, vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Näitä ovat esimerkiksi lasten välinen toiminta, joka tähtää yhteiseen päämäärään, toisten huomioon ottaminen, pettymyksensieto- ja empatiakyky. Palloleikeissä on myös tärkeää, että säännöt kuunnellaan tarkasti ja toimintaan niiden mukaan. Toiminta, jossa käytetään paljon välineitä, opettaa lapselle niiden jakamisen tärkeyttä.

4.1 Polttopallo

Polttopalloon tarvitaan 6-15 pelaajaa. Ensin maahan piirretään iso ympyrä. Sen jälkeen osallistujat menevät ympyrän sisälle. Yksi osallistujista valitaan polttajaksi, joka jää ympyrän ulkopuolelle. Hänen tehtävänsä on yrittää palloa heittämällä polttaa ympyrän sisällä olevia pelaajia. Polttaminen tapahtuu osumalla ympyrän sisällä olevaa leikkijää pallolla polven alapuolelle. Mikäli pelivälineenä on pehmeä pallo, voidaan polttoalueeksi sopia esimerkiksi lantiosta alaspäin. Pelissä polttaja ei saa astua ympyrän sisään. Poltetuista pelaajista tulee myös polttajia, ja he tulevat palamisensa jälkeen ympyrän ulkopuolelle. Se pelaaja, joka poltetaan viimeiseksi, on voittaja.

Tarkoitus: Yhteistyötaidot, sääntöjen noudattaminen, yhteisen tavaran jakaminen, vuorovaikutustaidot, rajojen tunnistaminen ja liikkumistaidot

Huomioitavaa: Peliä voi vaikeuttaa ottamalla siihen yhden tai useamman pallon lisää.

Tarvikkeet: Pallo/palloja, välineet rajan muodostamiseen

4.2 Popcorn-kone

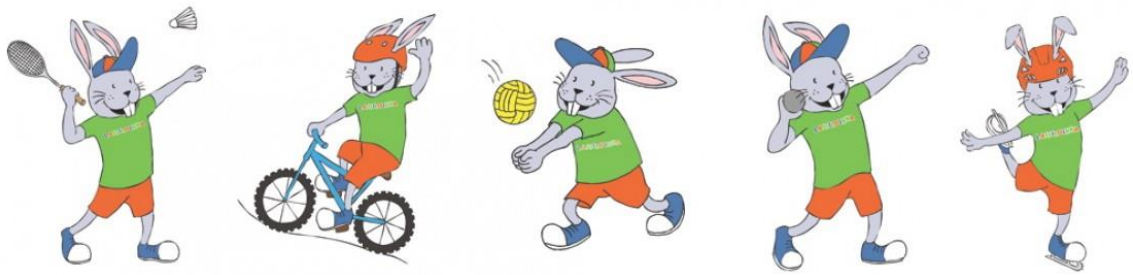
Iso laatikko täytetään erikokoisilla palloilla. Ohjaaja kertoo lapsille, että tämä on popcorn-kone ja se on mennyt rikki. Hän selittää lapsille, että kaikki popcornit pitää tuoda takaisin koneeseen. Kone korjaantuu leikin kuluessa siten, ettei lattialla ole enää yhtään palloja (popcorneja). Ohjaaja alkaa heitellä palloja yksi kerrallaan ympäri salia ja samal-

la lapset keräilevät palloja takaisin laatikkoon. Ohjaaja jatkaa pallojen heittelyä, niitäkin jotka lapset tuovat takaisin. Pelin edetessä ohjaaja hidastaa heittelyvauhtiaan, jotta lapsilta ei mene kiinnostus leikkiin. Kone on korjaantunut, kun kaikki pallot ovat takaisin laatikossa.

Tarkoitus: Yhteistyö, yhteisen tavaran jakaminen, muiden huomioon ottaminen, vuorovaikutus-, tunne- ja liikkumistaidot

Huomioitavaa: Ohjaajalla tulee olla tilannetajua pallojen heittelemisen suhteen ja hänen tulee pitää lasten mielenkiintoa yllä leikin aikana esimerkiksi tarinoittamalla sitä.

Tarvikkeet: Paljon erikokoisia palloja, iso laatikko



5 JOUKKUEPELIT

Joukkuepeleissä harjoitellaan erityisesti yhteistyötaitoja, muiden huomioonottamista ja opettelevat olemaan vuorovaikutustilanteissa toisten kanssa. Lisäksi lapset harjoittelevat tavaroiden jakamista sekä muille vuoron antamista. Joukkuepeleissä suuressa roolissa on me-hengen muodostaminen ja oman joukkueen jäsenten kannustaminen. Pelien lopussa ohjaajalla on tärkeä rooli siinä, että niin hävinneelle kuin voittaneelle joukkueelle jää hyvä maku pelistä.

5.1 Oma puoli puhtaana -peli

Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Joukkueilla on oma kenttäpuolisko, joka pitää rajata selkeästi. Tarkoituksena on pitää oma alue puhtaana palloista eli palauttaa omalle alueelle tulevat pallot heittämällä ne toisen joukkueen alueelle. Ohjaajan merkistä peli seis ja se puoli, jossa on vähemmän palloja, saa pisteen/voittaa.

Tarkoitus: Vuorovaikutustaidot, yhteistyö, sääntöjen noudattaminen, toisen huomioon ottaminen ja rajojen tunnistaminen

Huomioitavaa: Palloja saa palauttaa toiselle puolelle vain heittämällä tai vierittämällä. Potkiminen ei ole suositeltavaa, koska tällöin toiminta voi mennä vain päättömäksi potkimiseksi.

Tarvikkeet: Paljon palloja, välineet rajan muodostamiseen

5.2 Poistajat ja pelastajat -peli

Leikin ohjaaja asettelee leikkialueelle matalia kartioita ja niiden päälle palloja. Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen: poistajiin ja pelastajiin. Joukkueet vaihtavat osia vuoron perään ohjaajan merkistä. Kun ohjaaja vetää pelin poikki, välineisiin ei saa enää koskea ja joukkueiden on palattava omalle alueelleen. Tämän jälkeen ohjaaja laskee, kuinka monta palloa on sillä hetkellä kartioiden päällä. Jos palloja on enemmän kartioiden päällä kuin lattialla, ovat pelastajat voittaneet tämän kierroksen.

Poistattajien tehtävänä on siis saada mahdollisimman monta palloa pois kartioiden päältä. Pelastajat palauttavat palloja kartioiden päälle niin nopeasti kuin pystyvät.

Tarkoitus: Yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot sekä keskittymiskyvyn harjoittelu

Huomioitavaa: Pallo voidaan poistaa kartion päältä ohjaajan kertomalla tavalla, esimerkiksi potkaisemalla, iskemällä tai tietyllä kehon osalla koskettamalla. Peliä voidaan helpottaa poistamalla pallot ja kääntelemällä vain kartioita (toinen joukkue kääntää kartioita oikeinpäin ja toinen väärinpäin).

Tarvikkeet: Matalat kartiot ja paljon palloja

5.3 Jalkapallo

Rajataan pelialue esimerkiksi kartioilla. Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Lapset saavat itse valita joukkueestaan maalivahdin, jota pyritään vaihtelemaan pelin aikana. Lapset asettuvat omille puolilleen ja yhdet pelaajat molemmista joukkueista tulevat kentän keskelle aloittamaan pelin. Ohjaaja aloittaa pelin esimerkiksi viheltämällä pilliin ja tiputtamalla pallon aloittajien väliin. Joukkueet yrittävät saada maaleja vastustajajoukkueen maaliin.

Tarkoitus: Yhteisen tavaran jakaminen, vuorovaikutustaidot, me-hengen luominen, kannustaminen, sääntöjen noudattaminen, muiden huomioiminen, liikkumistaidot ja tunnetaidot, kuten pettymyksensietokyky

Huomioitavaa: Pelin lopussa niin hävinnyt kuin voittajajoukkue onnittelevat toisiaan. Ohjaajan tulee kiinnittää huomiota lasten käyttäytymiseen muita kohtaan sekä reiluun peliin.

Tarvikkeet: Jalkapallo ja välineet maalin tekemiseen

5.4 Kuningaspallo

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Puolet lapsista on salin toisessa päässä ja puolet toisessa päässä. Keskellä salia on iso pallo, jota yritetään siirtää toisen joukkueen alueelle pienillä palloilla. Kummallekin puolelle annetaan runsaasti pieniä palloja, joita

jokainen saa heitellä. Pelaajille annetaan tietty aika, minkä jälkeen lasketaan, kumman puolelle iso pallo on jäänyt.

Tarkoitus: Yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot, yhteisen tavaran jakaminen, rajojen tunnistaminen, sääntöjen noudattaminen sekä pettymyksensietokyky

Huomioitavaa: Lapset pysyvät omilla alueillaan heitellessään palloja. Peli tulee keskeyttää, jos ei tapahdu.

Tarvikkeet: Iso jumppapallo, paljon pienempiä palloja sekä välineet rajojen muodostamiseen

5.5 Viestijuoksu

Lapset jaetaan lapsien määrästä riippuen esimerkiksi kolmeen jonoon. Yhdessä jonossa olisi hyvä olla maksimissaan 5 lasta. Jonojen paikka sekä viestirata on hyvä merkitä esimerkiksi kartiolla, jotta lapset tunnistavat minne heidän tulee juosta ja palata takaisin. Joukkueiden ensimmäisenä olevat lapset lähtevät ohjaajan merkistä viestikapula kädessään juoksemaan radan toiseen päähän ja takaisin. Takaisin tullessaan, hän antaa viestikapulan seuraavana jonossa olevalle ja menee itse jonon perälle. Kun jokainen jonossa oleva lapsi on käynyt radan kerran läpi, nostavat he kädet ylös sen merkiksi, että he ovat valmiita.

Tarkoitus: Oman vuoron odottaminen, kannustaminen ja yhteistyö- sekä liikkumistaidot

Huomioitavaa: Käytä viestikapulana niin sanottua oikeaa kapulaa. Esimerkiksi lapiota ei ole hyvä käyttää viestikapulana, sillä sen oikea käyttötarkoitus on eri. Ohjaaja voi päättää, millä eri tavoin rataa kuljetaan, esimerkiksi hyppien, loikkien, juosten tai takaperin yms.

Tarvikkeet: Viestikapulat ja kartiot



6 PARILEIKIT

Lasten sosiaalisia taitoja on helppo vahvistaa leikeillä, jossa toimitaan pitkälti pareittain. Tällaisten leikkien avulla voidaan vahvistaa lapsien vuorovaikutustaitoja sekä muiden huomioonottamista. Kun toimitaan parin kanssa, lapsi ymmärtää, ettei hän voi tehdä asioita vain oman mielensä mukaan. Samalla vahvistetaan myös lapsen yhteistyötaitoja.

6.1 Parisyöttely

Lapset jaetaan pareiksi. He menevät vastakkain seisomaan ja heidän väliin tulee jättää tilaa noin kolme metriä. Etäisyys tulee huomioida lapsen iän ja kehityksen mukaan. Mitä nuorempia lapset ovat, sitä lyhyempi väli voidaan jättää. Parille annetaan yksi pallo, jolla he syöttelevät toisilleen ohjeiden mukaan.

Tarkoitus: Toisen huomioon ottaminen, yhteistyö, yhteisen tavaran jakaminen ja liikumistaidot

Huomioitavaa: Palloa voi myös vierittää, heittää tai potkia yms. Ohjaajan kannattaa laittaa kartiot kuvaamaan parien välistä etäisyyttä.

Tarvikkeet: Palloja

6.2 Paripeili

Leikkijöistä valitaan ensimmäisenä yksi peilipari. Peilipari asettuu seinää tai vastaavaa vasten kasvot seinää päin. Muut leikkijät asettuvat aloitusviivalle pareittain ja yrittävät liikkua peilin huomaamatta parinsa kanssa koko ajan häntä kädestä pitäen kohti seinää. Peiliparin vilkaistessa taakseen, he sanovat kaikkien sillä hetkellä liikkuvien parien nimet ja nämä palaavat takaisin aloitusviivoille. Silmien ja suun liikkeistä ei oteta. Parit yrittävät ehtiä koskettaa peiliparin selkää ennen kuin nämä ehtivät sanoa heidän nimensä. Ensimmäisenä peiliparia koskettanut pari muuttuu peiliksi ja muut parit siirtyvät aloitusviivalle.

Tarkoitus: Yhteistyö parin kanssa, vuorovaikutus- ja tunnetaidot sekä sääntöjen noudattaminen

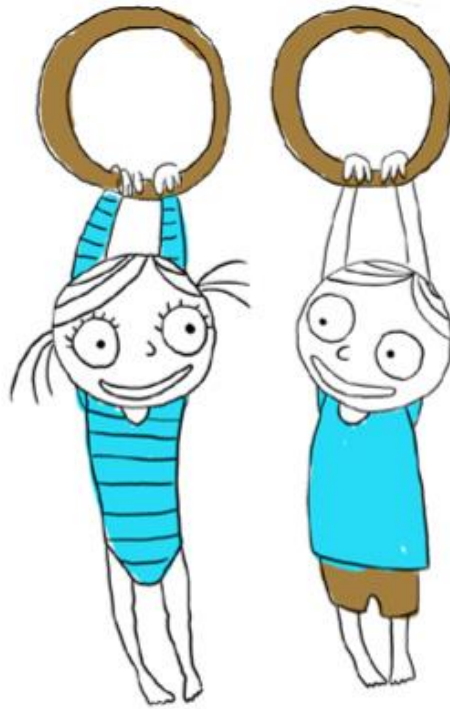
Huomioitavaa: Ohjaajan tulee huolehtia, että pari pitää toisiaan koko ajan kädestä kiinni sekä siitä, että seinää vasten oleva peilipari ei käänny liian tiuhaan tahtiin leikkijöitä kohti.

6.3 Kehonosa-leikki

Lapset saavat ehdottaa eri kehonosia, joista valitaan yksi. Musiikin laitetaan soimaan ja lapset saavat juosta, hyppiä, loikkia ja liikkua vapaasti ympäri salia. Kun musiikki loppuu, lapset etsivät itselleen parit ja koskevat ennalta päätetyllä kehonosalla toisiaan. Tämän jälkeen päätetään yhdessä uusi kehonosa ja leikki jatkuu samalla tavalla. Esimerkiksi, jos kehonosaksi valitaan nenä, tulee lasten musiikin loputtua laittaa nenät vastakkain parin kanssa.

Tarkoitus: Vuorovaikutustaidot, yhdessä tekeminen, toisten huomioon ottaminen ja kehonosien tunnistaminen

Huomioitavaa: Lapsia kannustetaan vaihtelevaan pareja leikin aikana.



Tarvikkeet: Musiikki

7 MUUT LIIKUNTALEIKIT

Liikuntaleikeissä on aina tärkeää se, että lapsi osaa ottaa muita huomioon, osaa toimia ryhmässä sekä pystyy auttamaan sekä neuvomaan tarvittaessa muita. Myös ohjeiden kuunteleminen sekä sääntöjen noudattaminen on suuressa roolissa. Ohjaaja voi tarkkailla myös sitä, kuinka eri-ikäiset lapset auttavat sekä ottavat toisiaan huomioon sekä auttaako muitakin kuin läheisimpiä kavereita.

7.1 Jäätäneet hernepussit

Leikkijät liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä. Leikinohjaaja kehottaa leikkijöitä välillä kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos leikkijältä putoaa hernepussi, hän jäätyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pussi ja asettaa se jäätäneen toverinsa pääläelle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan.

Tarkoitus: Toisten huomioon ottaminen ja auttaminen, vuorovaikutustaidot ja keskittyminen omaan toimintaan

Huomioitavaa: Ohjaaja kannustaa lapsia auttamaan kaikkia, eikä vain lähimpiä kavereita.

Tarvikkeet: Hernepusseja ja halutessaan musiikkia voi laittaa taustalle soimaan.

7.2 Temppurata

Ohjaaja voi oman mielensä mukaan, sekä lasten toiveita hyväksikäyttäen, rakentaa temppuradan saliin. Temppuradasta tulee tehdä mahdollisimman monipuolinen ja sitä suunniteltaessa tulee ottaa huomioon lasten ikä sekä senhetkinen kehitystaso. Ohjaaja aloittaa temppuradan jakamalla lapset temppuradan eri kohtiin, jotta toiminta olisi sujuvampaa, eikä lasten tarvitse seistä paikoillaan turhan kauan. Musiikkia on hyvä laittaa

taustalle soimaan. Temppuradassa voi hyödyntää esimerkiksi trampoliinia, köysiä, renkaita, mahalautoja, patjoja, kartioita yms.

Tarkoitus: Oman vuoron odottaminen, toisten huomioon ottaminen, sääntöjen noudattaminen ja keskittyminen omaan toimintaan

Huomioitavaa: Temppuradan voi keskeyttää hetkeksi, jos näyttää siltä, että radan osat ovat lapsille liian vaikeita tai helppoja. Näissä tilanteissa ohjaajan on pitänyt miettiä etukäteen, miten tiettyä radan osaa voisi esimerkiksi helpottaa. Ohjaaja voi antaa lapsille luvan jatkaa radan kiertämistä, kun on saanut tarvittaessa rataa muutettua.

Tarvikkeet: Erilaiset liikuntavälineet ja muut tavarat, musiikki

7.3 Värivarjo

Värivarjoa nostellaan aluksi myötä- tai vastaotteella, yhdellä kädellä, kyykyssä ja kävelen yms. Ohjaaja kertoo aina ensin, mitä varjolla tehdään.

Ohjaaja lisää palloja varjon keskelle ja kertoo, yritetäänkö seuraavalla varjon nostolla saada palot pois varjon päältä, vai pysymään varjon päällä.

Lapset asettuvat jonkin värin kohdalle. Ohjaaja kertoo värin, ja kaikki kyseisestä väristä kiinnipitävät vaihtavat varjon alta paikkaa, kun se on nostettu ylös. Lapset siis nostavat varjon yhtä aikaa ylös sateenvarjoksi ja vaihtavat paikkaa ennen kuin varjo on laskeutunut alas.

Lapset ottavat varjon reunoista kiinni ja menevät lattialle istumaan. Yksi lapsista valitaan kissaksi ja toinen hiireksi. Hiiri menee varjon alle ja kissa päälle. Muuta lapset alkavat heiluttaa varjoa ja tekemään niin sanottuja aaltoja sen avulla. Samalla hiiri lähtee liikkumaan varjon alla ja kissan tehtävänä on löytää hiiri varjon läpi. Hiiri ei saa lähteä varjon alta pois. Kun kissa on saanut hiiren kiinni, valitaan toiset lapset kissaksi sekä hiireksi.

Tarkoitus: Yhteistyö, vuorovaikutustaidot, sääntöjen noudattaminen, toisten huomioon ottaminen ja kannustaminen

Huomioitavaa: Ohjaajan tulee huolehtia, että lapset kuuntelevat ohjeet tarkasti sekä toimivat niiden mukaan. Värivarjolla on vaikea leikkiä, jos jotkut lapset eivät noudata ohjeita ja toimivat oman mielensä mukaan. Leikki on hyvä keskeyttää hetkeksi, jos se alkaa mennä riehumisiksi.

Tarvikkeet: Värivarjo, palloja

7.4 Kapteeni käskee

Leikkiin tarvitaan 6-20 osallistujaa. Ensin yksi leikkijä valitaan kapteeniksi, jonka tehtävänä on komentaa muita leikkijöitä. Leikissä noudatetaan kuitenkin ainoastaan sellaisia komentoja, jotka alkavat sanoilla ”Kapteeni käskee”. Mikäli kapteeni huutaa esimerkiksi, että ”Kapteeni käskee: kaikki kyykkyy”, kaikki pelaajat menevät kyykkyy mahdollisimman nopeasti. Mikäli pelaajia on paljon, voidaan leikkiä soveltaa niin, että hitain kyykkyy menijä putoaa pelistä pois. Kapteeni voi myös huijata pelaajia ja huutaa jotain muuta kuin ”Kapteeni käskee” -alkuisen lauseen. Hän voi huutaa esimerkiksi: ”Kaikki kyykkyy!” Mikäli tällöin jotkut pelaajista menevät kyykkyy, he putoavat pelistä pois. Kapteenia vaihdellaan leikin aikana.

Tarkoitus: Vuorovaikutustaidot, toisten huomioon ottaminen, liikkumistaidot ja reagointikyky

Huomioitavaa: Peliä voi helpottaa niin, ettei kukaan lapsista putoa.

7.5 Eläinleikki

Leikkijät ehdottelevat eläimiä (yksi eläin kerrallaan) ja miettivät yhdessä miten eläimet voisivat liikkua. Lisäksi leikkijät ehdottelevat, miten eläimet tervehtivät vastaantulevia leikkijöitä, kuten esimerkiksi kissa tervehtii maukuen. Tämän jälkeen leikkijät kulkevat pitkin salia mukailemalla eläimen liikkumistapaa musiikin soidessa taustalla. Kun musiikki loppuu, kaikkien lasten tulee pysähtyä ja seuraavaksi mietitään yhdessä seuraava eläin sekä sen tervehtimistapa.

Tarkoitus: Vuorovaikutustaidot, yhdessä tekeminen, toisten huomioon ottaminen, ohjeiden kuunteleminen ja niiden noudattaminen sekä mielikuvituksen harjoittaminen

Huomioitavaa: Ohjaaja huolehtii siitä, että samaa eläintä ei valita kahta kertaa. On myös tärkeää painottaa lapsille, että tervehtivät kaikkia vastaantulevia lapsia.

Tarvikkeet: Musiikki

7.6 Vedenpaisumus

Ohjaaja on laittanut pitkin salia erilaisia turvapaikkoja. Turvapaikkoja voi olla muun muassa patjat, värikuviolaatat, tasapainopallot sekä erilaiset muotopalat. Ohjaaja kertoo myös, kuinka monta lasta voi olla turvassa yhdellä turvapaikalla. Musiikin soidessa edetään ohjaajan kertomalla tavalla, esimerkiksi kontaten, tasajalkaa hyppien, juosten, kieren jne. Musiikin pysähtyessä hypätään turvaan siten, että jalat eivät kosketa maata. Ennen kuin musiikki laitetaan takaisin soimaan, kertoo ohjaaja seuraavan tavan, miten liikutaan.

Tarkoitus: Toisten huomioon ottaminen, sääntöjen noudattaminen, vuorovaikutus- ja tunnetaidot

Huomioitavaa: Leikkiä voi vaikeuttaa siten, että turvapaikkoja on aina yksi vähemmän, kuin lapsia. Lapsi, jolle ei jää turvapaikkaa, tippuu pois pelistä. Aina kun lapsi tippuu pelistä, ohjaaja ottaa myös yhden turvapaikan pois.

Tarvikkeet: Patjat, värikuviolaatat, muotopalat yms.

7.7 Maa, meri, taivas

Salista valitaan alueet, joihin rakennetaan erilaisilla välineillä maa, meri ja taivas. Esimerkiksi meren voi tehdä sinisistä patjoista, maan voi rajata vihreillä kartioilla ja taivaan voi koristella sinisillä huiveilla kiinnittämällä ne muun muassa puolapuihin. Lapset seisovat leikin aluksi salin keskellä, ja ohjaaja huutaa joko maa, meri tai taivas. Lapset lähtevät juoksemaan ohjaajan huutamalle alueelle. Seuraavaksi ohjaaja huutaa taas jonkun alueen, jonne lapset juoksevat.

Tarkoitus: Tunne- ja vuorovaikutustaidot, mallioppiminen, toisten huomioon ottaminen ja reagointikyky

Huomioitavaa: Peliä voidaan leikkiä niin, että väärälle alueelle juossut tai viimeisenä alueelle päässyt lapsi putoaa pois pelistä. Peliä voi kuitenkin jatkaa myös niin, ettei kukaan lapsista tipu pois pelistä missään vaiheessa leikkiä. Ohjaajan tulee huolehtia lasten turvallisuudesta, esimerkiksi patjojen mahdollinen liukuminen, kun lapset juoksevat niiden päälle.

Tarvikkeet: Erilaisia välineitä, huiveja, patjoja, kartioita yms. Leikin vetäjä voi itse päättää, millä välineillä alueet rakennetaan.

7.8 Hännän ryöstö

Jokaiselle pelaajalle annetaan kangashäntä (esim. vanhasta lakanasta tehtyjä suikaleita, köysiä, naruja yms.), joka laitetaan housunkaulukseen tai takataskuun liehumaan kuin häntä. Kun ohjaaja käynnistää leikin, lapset yrittävät kerätä toisiltaan mahdollisimman paljon häntiä. Siepattu häntä pitää asettaa housunkaulukseen tai taskuun niin, että sen pystyy nappaamaan. Kun lapsi asettaa nappaamiansa häntiä housunkaulukseensa, ei häneltä tällöin saa ottaa häntiä.

Tarkoitus: Toisten huomioon ottaminen, sääntöjen noudattaminen, vuorovaikutus ja tunnetaidot

Huomioitavaa: Peliä voidaan pelata joko niin, että häntänsä menettänyt tippuu pelistä tai niin, että peliä saa jatkaa, vaikka olisikin menettänyt häntänsä. Kun ohjaaja viheltää pelin päättyneeksi, voittajaksi selviytyy se, jolla on eniten häntiä.

Tarvikkeet: Köydet, narut yms. hänniksi



8 LOPPULAULU SOITTORASIA

Lapset seisovat piirissä ja lauletaan ohjaajan johdolla soittorasia- laulu.

Suljen ihanan soittorasian (suljetaan soittorasia kämmenillä)

Kierrän lauluni kippuraan (pyöritetään käsiä toistensa ympäri)

Muiston mukavan (taputetaan sormilla ohimoita)

taskuun taputan (taputetaan housujen taskuja)

siihen saakka kun tavataan.

Kiitän, kumarran, niiaan, vilkutan (leikitään sanojen mukaisesti)

Pian taas yhdessä lauletaan/liikutaan!

Trallallalalaa...

Tarkoitus: Yhdessä tekeminen, mallioppiminen

Huomioitavaa: Loppulaulu kannattaa ohjata piirissä, sillä silloin kaikki lapset näkevät ohjaajan ja toisensa. Tällöin ohjaajan on helpompi tarkkailla lasten keskittymistä toimintaan.

LÄHTEET

Leikkien ja pelien lähteet

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kerola, K. 2013. Ihmiseltä ihmiselle: Sosiaaliset taidot: harjoituksia lapsille, nuorille ja aikuisille. Helsinki: Opetushallitus.

Leikkivarjoleikit. 2017. Think math. Luettu 18.4.2017. <http://blogs.helsinki.fi/thinkmath/materiaalit/pelit-ja-leikit/leikit/leikkivarjoleikit/>

Pulli, E. 2015. Loruloikkia: Ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuvien lähteet

Esiopetus. 2017. Urjala.fi. Luettu 18.4.2017. <http://www.urjala.fi/perhe-ja-hyvinvointi/lasten-varhaiskasvatus-paivahoito/esiopetus#>

Hämeen naisvoimistelijat. 2017. Luettu 18.4.2017. <http://hameennaisvoimistelijat.fi/kesaleirit/>

Keravan naisvoimistelijat KNV ry. 2017. Luettu 18.4.2017. <https://www.keravannaisvoimistelijat.fi/?x254034=254120>

Lassiloikka. 2017. Luettu 18.4.2017. <https://lassiloikka.wordpress.com/tag/lasten-liikuntaa/>

Lasten liikkuminen on yhteinen asia. 14.6.2016. Hel.fi. Luettu 18.4.2017.
<http://www.hel.fi/www/blogit/fi/kirjoitukset/stadissa-kliffaa-olla-snadi/lasten-liikkuminen-on-yhteinen-asia>

Lasten liikunta. 2017. Nokian voimisteluseura. Luettu 18.4.2017.
<https://www.nokianvoimisteluseura.fi/harrasteliikunta/lasten-liikunta/>

Sport. 27.9.2014. Peda.net. Luettu 18.4.2017.
<https://peda.net/kannus/jvk/oppiaineet2/ruotsi/yl%C3%A4koulun-ruotsi3/viestint%C3%A4/hjva/sport/harjoitukset/1pu>

Leikki on lapsen työtä. 25.11.2015. Villattomia villasukkia. Luettu 18.4.2017.
<http://sukatilmanvillaa.blogspot.fi/>